

PEDRO DIAS ARROJA

**AS ROTINAS DE UM TREINADOR
OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA ÉPOCA
DESportiva DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL
PORTIMONENSE SPORTING CLUBE (SUB-19)**

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Coorientador: Mestre José António Lopes Jorge

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2013

PEDRO DIAS ARROJA

**AS ROTINAS DE UM TREINADOR
OPERACIONALIZAÇÃO DE UMA ÉPOCA
DESPORTIVA DE UMA EQUIPA DE FUTEBOL
PORTIMONENSE SPORTING CLUBE (SUB-19)**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo na especialidade de Alto Rendimento no Curso de Mestrado em Treino Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Coorientador: Mestre José António Lopes Jorge

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2013

Em todas as coisas o sucesso depende de uma
preparação prévia, e sem tal preparação o
falhanço é certo.

Confúcio

Dedicatória

Aos meus pais que muito contribuíram, ao longo dos anos, para a minha chegada a esta meta final.

Agradecimentos

É sempre complicado fazer agradecimentos sem sermos injustos, há sempre alguém muito importante esquecido, a essa pessoa esquecida peço perdão. Agradeço à minha família e também, a todos os colaboradores e jogadores do Portimonense Sporting Clube que ao longo de sete anos têm sacrificado em prol do clube, aos meus colegas treinadores que contribuem para a minha evolução como treinador.

Em particular tenho de referir alguns nomes, António Sagreiro, José Augusto, Pedro Neto, Francisco Oliveira, André Gomes, Jorge Castelo e José Jorge.

A todos eles um grande obrigado por tudo...

Pedro Arroja

Resumo

O treinador de futebol tem uma imensidão de complexas exigências que o obriga a um entendimento do fenómeno em causa como sendo um sistema de interações. O trabalho pretende unir dois tipos de conhecimento, o teórico e o prático. Este relatório de estágio constitui-se como um caso particular de um documento elaborado com o objetivo de contribuir para a reflexão na área do treino de futebol.

O treinador tem de planear, intervir e avaliar o processo de treino como um todo. Neste relatório, no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, apresentamos a nossa maneira de pensar o jogo, assim como, as decisões e ações tomadas no processo de treino. O trabalho aqui reportado foi realizado na equipa de Juniores A do Portimonense Sporting Clube a competir no Campeonato Nacional de Juniores A da 1ª Divisão na época desportiva de 2011/2012.

O relatório representa uma experiência bastante exigente dado o alto nível competitivo existente na competição. Os objetivos da equipa passaram pela manutenção no principal escalão nacional.

O principal objetivo da época foi a formação de atletas com capacidade de integrar a equipa profissional do clube.

Experienciar as funções diferentes de treinador adjunto, e sobretudo de treinador principal como líder do processo, nem sempre foi fácil reagir às condicionantes do contexto.

A reflexão deverá continuar a fazer parte da nossa forma de estar no futebol, porque só associando a reflexão ao processo de treino é que poderemos enriquecer a nossa condução na função de treinador.

Palavras-chave: FUTEBOL, PLANEAMENTO, OPERACIONALIZAÇÃO, TREINADOR.

Abstract

The football coach has a wealth of complex requirements that obliges an understanding of the phenomenon in question as being a system of interactions. This work intends to join the two kinds of knowledge, the theoretical and the practical.

This report stage it constitutes as a particular case of a document drawn up with the objective of contributing to the reflection in the area of football training.

The coach has to plan, intervene and evaluate the process of training as a whole. In this report, in the context of the Master's Degree in Sports Training, introducing to our way of thinking about the game, as well as the decisions and actions taken in the process of training.

The work reported here was carried out in the team Portimonense Sporting Clube youth team to compete in the National “A” Championship Under 19 the 1ST Division, in sports season of 2011/2012.

This was an experience quite demanding given the high competitive level of competition. The objectives of the team passed by maintenance on main national championship.

The main objective of season was the training of athletes with the ability to integrate the professional team of the club.

Experience the function of main coach, as leader of the process, was not always easy, react to the constraints of the context.

The reflection should continue to be part of our way of being in football, because the only way that we can enrich our driving in the role of the coach is by associating the reflexion on the process of training.

Keywords: SOCCER, PLANNING, OPERATIONALIZATION, COACH.

Resumen

El entrenador de fútbol tiene una gran cantidad de complejos requisitos que obliga a la comprensión del fenómeno en cuestión, ya que al ser un sistema de interacciones.

Este trabajo se propone unir los dos tipos de conocimiento, lo teórico y lo práctico. Este informe constituye un caso particular de un documento elaborado con el objetivo de contribuir a la reflexión en el ámbito del entrenamiento.

El entrenador ha de planificar, intervenir y evaluar el proceso de formación como un todo. En este informe, en el contexto de la maestría en formación para el deporte, por la que se introduce a nuestra forma de pensar acerca del juego, así como de las decisiones y las medidas adoptadas en el proceso de formación de los trabajos aquí presentados se llevó a cabo en el equipo de Sub.19 del Portimonense Sporting Clube para competir en el Campeonato Nacional Juniores “A” de la 1ª división en temporada de deportes de 2011/2012.

Esta fue una experiencia bastante exigente dado el alto nivel competitivo de la competencia. Los objetivos del equipo pasa por el mantenimiento en los principales ranking nacional.

El objetivo principal de la temporada ha sido la formación de los atletas con la capacidad de integrar el equipo profesional del club. Disfrute de la función principal del entrenador como líder del proceso, no siempre es fácil, reaccionar frente a las limitaciones del contexto.

La reflexión debe seguir formando parte de nuestra forma de ser en el mundo del fútbol, porque sólo por asociar la reflexión sobre el proceso de formación es que podemos enriquecer nuestra conducción en el rol de entrenador.

Palabras claves: FÚTBOL, PLANIFICACIÓN, APLICACIÓN, ENTRENADOR.

Abreviaturas

Cit. In – Citado por

et al. – E colaboradores

fig. – Figura

min. – Minuto

Siglas

A – Adversário

A/D – Ataque/defesa

AC – Atacante central

ACD – Atacante central direito

ACE – Atacante central esquerdo

AD – Atacante direito

AE – Atacante esquerdo

AFA – Associação Futebol do Algarve

AL – Atacante lateral

CL – Corredor lateral

CLD – Corredor lateral direito

CLE – Corredor lateral esquerdo

D/A – Defesa/ataque

DC – Defesa central

DCD – Defesa central direito

DCE – Defesa central esquerdo

DD – Defesa direito

DE – Defesa esquerdo

DL – Defesa lateral

F.P.F. – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-redes

H – Homem (marcação individual)

HxH – Homem a homem (marcação individual)

IMC - Índice de massa corporal

L - Litro

M1 – Médio interior esquerdo

M2 – Médio interior direito

MD – Médio defensivo

MID – Médio interior direito

MIE – Médio interior esquerdo

ml – Mililitro

MO – Médio ofensivo

PSC – Portimonense Sporting Clube

ULHT. – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UT – Unidade de Treino

Z1 – Zona um (1/4 primeiro quarto de campo)

Z2 – Zona dois (2/4 segundo quarto de campo)

Z3 – Zona três (3/4 terceiro quarto de campo)

Z4 – Zona quatro (4/4 último quarto de campo)

Simbologia



Jogador



Jogadores



Cone alto



Passe ou remate



Condução com bola



Remate



Deslocamentos



Sinalizadores (pratos)



Bola



Baliza móvel ou baliza sinalizada com estacas



Baliza fixa

Índice Geral

Dedicatória	iv
Agradecimentos	v
Resumo	vi
Abstract	vii
Resumen	viii
Abreviaturas	ix
Siglas	ix
Simbologia	xi
Índice Geral.....	xii
Índice de tabelas	xvii
Índice de figuras	xviii
Índice de apêndices.....	xx
Índice de anexos.....	xxi
1 Introdução.....	- 1 -
2 Caracterização do clube.....	- 3 -
2.1 Enquadramento histórico do clube	- 3 -
2.2 Recursos materiais	- 5 -
2.3 Recursos humanos	- 6 -
2.3.1 Constituição da equipa técnica	- 7 -
3 Planificação concetual.....	- 7 -
3.1 Análise ao quadro competitivo	- 8 -
3.1.1 Avaliação da época desportiva anterior.....	- 8 -
3.1.2 Caracterização e constituição da equipa.....	- 9 -
3.1.3 Prospeção de jogadores	- 10 -
3.2 Objetivos.....	- 12 -
3.2.1 Objetivos gerais	- 12 -
3.2.2 Objetivos específicos.....	- 12 -
3.3 Planeamento da época desportiva	- 13 -
3.4 Definição de competências	- 15 -
3.5 Planeamento da pré-época	- 16 -
3.5.1 Jogo treino	- 17 -

3.6	Observação de adversários.....	- 17 -
3.7	Modelo de jogo	- 18 -
3.7.1	Modelo de jogo flexível.....	- 19 -
3.7.2	Características gerais do modelo de jogo	- 20 -
3.7.3	Sistema de jogo.....	- 20 -
3.7.4	Conceitos importantes para os jogadores	- 21 -
3.7.5	Comportamentos específicos do modelo de jogo.....	- 22 -
3.7.6	Organização ofensiva	- 23 -
3.7.6.1	Princípios atacantes/comportamentos	- 23 -
3.7.7	Transição ataque-defesa	- 24 -
3.7.8	Organização defensiva.....	- 25 -
3.7.8.1	Princípios defensivos/comportamentos.....	- 25 -
3.7.8.2	Organização do processo defensivo – trocas posicionais.....	- 25 -
3.7.9	Transição defesa-ataque	- 26 -
3.7.10	Situações fixas de jogo	- 26 -
3.7.10.1	Situações fixas de jogo ofensivas.....	- 26 -
3.7.10.1.1	Saída a jogar de pontapé de baliza	- 26 -
3.7.10.1.2	Livres diretos e indiretos	- 27 -
3.7.10.2	Situações fixas de jogo defensivas	- 27 -
3.7.10.2.1	Livres diretos defensivos.....	- 28 -
3.7.10.2.2	Formação da barreira.....	- 28 -
3.7.11	Organização estrutural da equipa	- 29 -
3.7.11.1	Estrutura e dinâmica da equipa	- 29 -
3.7.11.2	Sistemas táticos adotados	- 29 -
3.7.11.3	Métodos de jogo	- 30 -
3.7.11.3.1	Métodos de jogo ofensivos predominantes	- 30 -
3.7.11.3.2	Métodos de jogo defensivos predominantes	- 31 -
3.7.11.4	Funções/missões por posição	- 31 -
3.7.11.4.1	Guarda-redes (GR)	- 31 -
3.7.11.4.2	Laterais (DD e DE)	- 31 -
3.7.11.4.3	Defesas centrais (DC).....	- 32 -

3.7.11.4.4	Médios defensivos (MD).....	- 32 -
3.7.11.4.5	Médio interiores (MIE e MID).....	- 32 -
3.7.11.4.6	Médio ofensivo (MO).....	- 32 -
3.7.11.4.7	Atacantes laterais (AE e AD).....	- 33 -
3.7.11.4.8	Atacantes centrais (AC)	- 33 -
4	Planificação estratégica.....	- 33 -
4.1	Periodização – planeamento anual.....	- 33 -
4.2	Modelo de treino	- 35 -
4.2.1	Caracterização dos microciclos e das unidades de treino.....	- 39 -
4.2.2	Microciclo de treino padrão.....	- 39 -
4.3	Componentes estruturais dos exercícios	- 40 -
4.4	Taxonomia dos exercícios	- 41 -
4.4.1	Exercícios de preparação geral	- 42 -
4.4.2	Exercícios específicos de preparação geral	- 42 -
4.4.3	Exercícios específicos de preparação	- 43 -
4.4.4	Caracterização do microciclo padrão	- 44 -
4.4.5	Plano de treino – caracterização dos exercícios utilizados.....	- 49 -
4.4.5.1	Exemplos de exercícios padrão utilizados	- 50 -
4.4.5.1.1	Exercício de finalização	- 50 -
4.4.5.1.2	Exercício de manutenção de posse de bola	- 51 -
4.4.5.1.3	Exercício metaespecializado	- 53 -
4.4.5.1.4	Exercício competitivo	- 54 -
4.4.5.1.5	Exercício de setores.....	- 55 -
4.4.6	A dimensão analítica ou integrada do treino	- 56 -
4.4.7	Relação entre o treino e o pretendido em competição.....	- 57 -
4.5	Avaliação dos fatores de risco de lesão desportiva.....	- 58 -
4.5.1.1	Lesões.....	- 59 -
5	Planificação tática	- 60 -
5.1	Preparação tático-estratégica para o jogo de competição	- 60 -
5.1.1	Palestra de jogo.....	- 60 -
5.2	Período competitivo	- 62 -
5.2.1.1	Aquecimento	- 62 -
5.2.1.2	Relação com os intervenientes do jogo	- 63 -

5.2.2	Direção da equipa durante o jogo	- 64 -
5.2.2.1	Substituições.....	- 65 -
5.2.3	Ação após o final do jogo	- 65 -
5.2.3.1	Recuperação ativa	- 66 -
5.3	Scouting	- 67 -
5.3.1	Seleções Distritais	- 67 -
5.4	Disciplina	- 68 -
5.4.1	Regulamento interno	- 68 -
5.4.2	Intervenções disciplinares.....	- 69 -
6	Multidimensionalidade de intervenções do treinador.....	- 69 -
6.1	Logística e operacionalização	- 70 -
6.1.1	Instrumentos de trabalho utilizados pelo treinador.....	- 71 -
6.1.2	Software aplicativo utilizado	- 73 -
6.2	Intervenções junto dos jogadores.....	- 76 -
6.3	Criação de vídeos.....	- 76 -
6.4	Programação de viagens	- 77 -
6.5	Nutrição	- 77 -
6.6	Relacionamento com os intervenientes do futebol	- 79 -
6.6.1	Jogadores	- 79 -
6.6.1.1	Capitão de equipa	- 79 -
6.6.2	Treinadores	- 80 -
6.6.3	Fisioterapeutas	- 81 -
6.6.4	Médicos	- 81 -
6.6.5	Dirigentes	- 81 -
6.6.6	Motoristas	- 82 -
6.6.7	Encarregados de educação.....	- 82 -
6.6.8	Técnicos de equipamentos.....	- 82 -
6.6.9	Jornalistas	- 83 -
7	Balanco da época desportiva	- 83 -
7.1	Aspetos positivos	- 84 -
7.2	Constrangimentos	- 85 -
8	Período pós-competitivo	- 88 -

8.1	Acompanhamento dos jogadores após o final da época	- 88 -
9	Perspetivas futuras.....	- 89 -
10	Conclusões	- 91 -
11	Bibliografia.....	- 95 -
	Apêndices.....	I
	Anexos.....	XXIX

Índice de tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos jogadores	- 11 -
Tabela 2 – Planeamento anual PSC sub-19 2011/2012.....	- 34 -
Tabela 3 – Utilização de métodos de treino em microciclo padrão de 5 treinos semanais (microciclo n.º 8)	- 45 -
Tabela 4 – Microciclo de treino padrão com 5 treinos semanais (microciclo n.º 16)	- 46 -
Tabela 5 - Microciclo com jogo a meio da semana (microciclo n.º 7).....	- 48 -
Tabela 6 – Lista de material a levar em viagens.....	- 70 -
Tabela 7 – Componentes da bebida energética utilizada em jogos	- 78 -

Índice de figuras

Figura 1 – Componentes do sistema de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8).....	- 3 -
Figura 2 – Ciências auxiliares (Bompa & Haff, 2009, p. 4).....	- 14 -
Figura 3 – Caracterização do espaço de jogo	- 18 -
Figura 4 - Situação fixa de jogo, lançamento lateral ofensivo	- 27 -
Figura 5 - Posicionamento canto defensivo com defesa mista.....	- 27 -
Figura 6 - Posicionamento de pontapé de baliza defensivo.....	- 28 -
Figura 7 - Posicionamento livre lateral defensivo	- 29 -
Figura 8 – Sistema tático 1-4-1-2-3	- 29 -
Figura 9 – Fatores que afetam a qualidade de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8)	- 36 -
Figura 10 – Pirâmide de desenvolvimento do jogador (Coerver, 2012)	- 36 -
Figura 11 – Condicionantes estruturais do exercício de treino (Castelo & Matos, 2006, pp. 121-141).....	- 41 -
Figura 12 – Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo & Matos, 2006, p. 152).....	- 41 -
Figura 13 – Exercício de treino em circuito com circulação tática, com definição de zonas de finalização.....	- 43 -
Figura 14 – Exercício de treino de setores (sair a jogar sobre pressão a partir de pontapé de baliza)	- 44 -
Figura 15 – Exercício de treino de manutenção de posse de bola (objetivo defensivo: basculação)	- 45 -
Figura 16 – Exercício de treino em circuito de finalização com 3 balizas.....	- 47 -
Figura 17 – Exercício de finalização (desmarcação e velocidade de execução)	- 50 -
Figura 18 – Exercício de manutenção de posse de bola (reação à perda de bola).....	- 51 -
Figura 19 – Exercício metaespecializado (posicionamento defensivo após cruzamento)...	- 53 -
Figura 20 – Exercício competitivo GR+10x10+GR.....	- 54 -
Figura 21 – Exercício de setores para potenciar basculações laterais	- 55 -

Figura 22 – Foto de material auxiliar da palestra de jogo	- 61 -
Figura 23 – Equipa habitual em sistema tático 1-4-1-2-1-2	- 62 -
Figura 24 – Fontes de informação a que os treinadores recorrem (Ventura, 2013, p. 44) ..	- 67 -
Figura 25 – Informação aos jogadores via Facebook do microciclo semanal n.º 37.....	- 72 -
Figura 26 – Base dados em ficheiro Excel	- 74 -
Figura 27 – Programa de edição vídeo CyberLink PowerDirector 9	- 75 -

Índice de apêndices

Apêndice - 1 Estatística da equipa e jogadores	II
Apêndice - 2 Quadro do planeamento anual	V
Apêndice - 3 Plano de treino n.º 114	VII
Apêndice - 4 Planificação de deslocações (estágio em hotel)	IX
Apêndice - 5 Relatório final de época Juniores A 2011/2012	XI

Índice de anexos

Anexo - 1 Relatório de observação de adversário	XXX
Anexo - 2 Relatório de observação de adversário	XXXV
Anexo - 3 Ficha de plano de treino	XLIV
Anexo - 4 Questionário individual do jogador (inicial)	XLVII
Anexo - 5 Questionário individual do jogador (complementar).....	XLIX
Anexo - 6 Relatório clínico diário (departamento clínico).....	LIII
Anexo - 7 Plano semanal (informação a jogadores).....	LIV
Anexo - 8 Horários dos escalões de formação (10 a 15 Outubro de 2013).....	LVI

1 Introdução

A evolução do futebol foi obrigando os treinadores a uma atualização constante e, consequentemente, a um aumento dos conhecimentos e procura da superação (Santos, 2013, p. 7).

No âmbito do 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias foi proposta a realização de um estágio curricular na equipa de Futebol de 11 de Juniores A do Portimonense Sporting Clube, instituição desportiva de reconhecido mérito, sob supervisão do Mestre José Jorge e orientação por parte do Professor Doutor Jorge Castelo.

Este relatório tem como objetivo perceber e integrar os conteúdos desenvolvidos no decorrer do curso, conseguindo aplica-los de uma forma prática na equipa onde vamos trabalhar.

Na elaboração deste relatório tentámos implementar as aprendizagens e as novas taxonomias assimiladas no curso de Mestrado de Treino Desportivo, tentando operacionaliza-las no âmbito da equipa onde foram desenvolvidos treinos na época desportiva de 2011/2012.

É também apresentado neste relatório o modelo de jogo adotado pretendido para a equipa, de forma complementar, se tal foi traduzido em sucesso.

Os constrangimentos e as problemáticas resultantes de uma época desportiva também são necessariamente abordados e analisados, do ponto de vista da intervenção do treinador e da sua envolvência.

Pretende-se com a realização deste trabalho contrariar o preconceito existente por alguns que os treinadores de futebol com formação académica apenas são bons treinadores adjuntos ou preparadores físicos. No entanto é de enfatizar que a prática associada à experiência assumisse assim fatores que condicionam o sucesso e performance de um treinador, o treinador Jorge

Jesus enfatiza a importância da prática “No futebol a prática ensina mais do que os livros” (Sérgio, 2012, p. 150).

O processo de aprendizagem desportiva até à alta competição requiere determinados processos de planeamento e uma definição de objetivos. As estratégias metodológicas de treino têm tido nos últimos tempos uma permanente evolução entre os técnicos de várias áreas do conhecimento, os treinadores e os jogadores.

É fundamental e um dos objetivos da conceção deste trabalho, compreender a importância da associação multidisciplinar das ciências auxiliares ligadas ao treino desportivo, desde a formação à alta competição.

Após elaboração de uma revisão da literatura que documenta a fonte das nossas ideias, procurámos e analisámos os dados obtidos sobre a pré-competição e competição, nomeadamente durante o período pré-competitivo, durante e após competição apresentando, posteriormente, as nossas considerações finais.

A estrutura deste trabalho tenta caracterizar o cronograma habitual da organização de uma época desportiva, incluindo dados da época anterior e da época seguinte. Caracterizaremos o clube e as suas condições de trabalho; realizaremos uma planificação concetual, estratégica e tática relativa à forma de treinar; uma análise às multidimensões de tarefas que o treinador pode realizar no âmbito de um clube de futebol. Para concluir produziremos uma análise crítica do trabalho executado no âmbito do treinador, expondo constrangimentos e aspetos positivos que aconteceram durante a época.

2 Caracterização do clube

O treinador deve sempre conhecer a realidade que vai encontrar quando vai treinar um clube. Fatores como a história, os objetivos do clube, as condições de trabalho, os adeptos e a história do clube são aspetos a considerar, mesmo não sendo variáveis que diretamente estão ligadas ao treino.

Através da Figura 1 – Componentes do sistema de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8) podemos alguns fatores de suporte que estão ligadas ao processo de treinar, que podem depender das condições do clube.

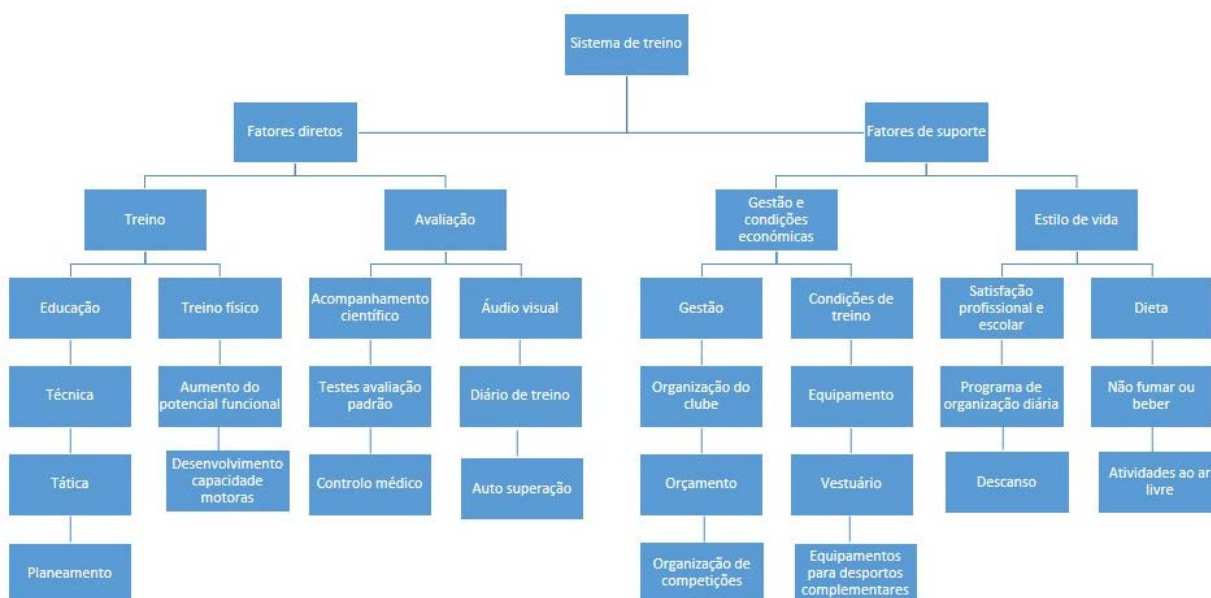


Figura 1 – Componentes do sistema de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8)

2.1 Enquadramento histórico do clube

De forma a compreendermos um pouco a história do clube, utilizamos a breve introdução que partilhamos com todos os jogadores que atuam no futebol de formação do Portimonense Sporting Clube, através do regulamento interno dos escalões de formação (Jorge, 2011, p. 2).

O Futebol chegou a Portimão em 1913, a cabo de um portimonense que estudava em Inglaterra, quando trouxe uma bola e divulgou assim o desporto. Os primeiros jogos foram disputados na

zona onde atualmente é a Praça Manuel Teixeira Gomes e a sede do Portimonense. Quanto ao Portimonense, nasceu numa casa onde reparava calçado, na loja do Sr. Amadeu Andrade. Nesse local, um grupo de amigos decidiu formar um clube de futebol, a 14 de agosto de 1914. Ficava desde logo definido que o equipamento seria composto por camisola às riscas verticais pretas e brancas, com colarinho e punhos pretos, calção branco e meias pretas com canhão preto e branco.

Apesar de já alguns anos de história e de uma sede (inaugurada em 1923) na Rua Visconde Bívar, os estatutos do clube apenas foram aprovados em 1925. Um ano depois, uma crise obrigou o clube a ter de abandonar a sede, tendo estado a um passo da dissolução. O Portimonense reage e é a partir desta data que se inicia uma relevante ascensão, entrando nos objetivos do clube uma subida à Primeira Divisão. Em 1937 é pela primeira vez campeão do Algarve. A partir daí começa a jogar no estádio que todos conhecemos, o Estádio do Portimonense S.C., tornado recentemente Estádio Municipal de Portimão.

Na época de 1975/76 o clube ascende pela primeira vez ao escalão maior do futebol português, mas não conseguiu segurar-se e em 1979 desce de novo. Porém, na década de 80 o clube atinge o seu apogeu, onde, com a contribuição de presidentes como José Mendes Furtado e Manuel João, sobe à Primeira Divisão e chega até a atingir o 5º lugar, sendo o primeiro clube algarvio a alcançar as competições europeias, qualificando-se para a Taça UEFA em 1984/85.

Desde então, o clube viu-se em oscilações entre o escalão secundário (a atual Segunda Liga Profissional) e a II Divisão B. Em 2001, com a subida à Liga Vitalis, o Portimonense atinge finalmente uma certa estabilidade, o que lhe permitiu atingir a prometida subida à Primeira Liga no dia 8 de maio de 2010.

O grande marco no futebol de formação foi na época 2010/11, o Portimonense sagrou-se Campeão Nacional da 2ª Divisão de Juniores A, sendo o primeiro clube algarvio a atingir esse feito histórico.

2.2 Recursos materiais

A disponibilidade de condições materiais para o treino constitui um dos maiores constrangimentos que um treinador pode ter, mesmo em alto rendimento, verificando-se que equipas de ligas profissionais têm condicionamentos ao nível do treino por não terem relvados naturais para treinar.

Os juniores no início da época tiveram como principal local de treinos de jogos um relvado natural, o Estádio 2 Irmãos, que foi utilizado também na pré-época pela equipa de seniores, todos os restantes escalões de formação utilizavam um relvado sintético, Campo Major David Neto n.º 2 para competir e treinar. Existe ocasionalmente a possibilidade de realizar os treinos à localidade da Mexilhoeira Grande, a dez quilómetros do centro de Portimão, num campo que não está habilitado a ter provas oficiais pelas reduzidas dimensões entre as linhas finais e as paredes que rodeiam o recinto.

Houve durante a época a possibilidade de realizar jogos oficiais no Estádio Municipal de Portimão, recinto de relva natural habitualmente utilizado pela equipa principal do PSC, no final da época realizámos alguns jogos neste campo, no entanto sem possibilidade de treinar em relva natural, fator que condicionou a adaptação dos jogadores ao piso.

A partir de janeiro foi necessário passarmos toda a logística dos treinos para o campo sintético, conciliando treinos com outras equipas, somos forçados a utilizar o espaço por detrás de uma baliza (20x40 metros), onde normalmente realizamos exercícios descontextualizados e exercícios de aquecimento (por vezes sem bola).

Em termos de materiais (balizas, bolas, pinos, estacas e mecos) não houve qualquer carência nesse sentido, apenas com a passagem de treinos com outras equipas, o material esteve a ser utilizado por outras equipas e normalmente quando treinam duas equipas em simultâneo, menos possibilidades de termos todo o material necessário para o treino, surgindo situações em que planeamos para ter o material e ele não está presente. A única questão a salientar é a utilização ocasional de balizas de futebol de sete, em detrimento de balizas de futebol de onze, pelo fato de apenas existir uma baliza de futebol de onze amovível, fato que condiciona os guarda-redes na sua relação espacial com a baliza e os jogadores de campo no momento de finalização e de defesa.

2.3 Recursos humanos

“A estrutura de um departamento técnico de futebol, quer amador, quer profissional, deve ter em conta a complexidade (e portanto um trabalho inter e transdisciplinar), pois ele deverá englobar especialistas das áreas mais diversas, tais como diretor, ou supervisor, o treinador principal, três treinadores adjuntos, médico fisioterapeuta, ou massagista, o técnico da Internet e das redes de dados “online”, o psicólogo, o fisiologista (responsável por um Laboratório de Otimização do Rendimento Desportivo que, do ponto vista físico, avalie os índices de fadiga, controle o treino, previna as lesões, se ocupe da recuperação e ainda da observação e análise do jogo), o nutricionista e o roupeiro. De todos deve emergir a mesma filosofia, a mesma ambição, a mesma disciplina coletiva e a cultura que facilita a responsabilidade e permite a mudança” (Sérgio, 2012, pp. 24-25).

Durante os jogos somos acompanhados, para além dos membros da equipa técnica e fisioterapeuta por um delegado, definido pela direção. O clube tem um Diretor do Departamento Juvenil que coordena os aspetos administrativos de todos os escalões jovens.

A responsabilidade dentro da direção do clube do futebol de formação do clube é do vice-presidente da formação.

2.3.1 Constituição da equipa técnica

A equipa técnica dos Juniores A do PSC na época 2011/2012 no início da época foi constituída por um treinador principal, Francisco Oliveira (treinador com nível 3 em futebol); um treinador adjunto, Pedro Arroja (treinador com nível 2 em futebol, licenciado em Educação Física e Desporto e mestrando em Treino Desportivo); um treinador adjunto/observador, André Gomes (licenciando em Treino Desportivo) e um treinador de guarda-redes, António Sagreiro (treinador com nível 1 em futebol). Também podemos considerar dentro desta equipa técnica a presença de um fisioterapeuta presente em todos os jogos e treinos, sobretudo pela forma de recuperação de lesões de uma forma específica que aplicavam junto dos jogadores lesionados (exercícios com bola). Existia também um coordenador técnico de todas as equipas de competição (equipas de futebol de 11) que foi desempenhado pelo Mestre José Jorge (treinador com nível 3 em futebol).

A partir de 27 de dezembro após a saída do técnico principal, houve alterações, passando assim a ser o treinador principal Pedro Arroja, o treinador adjunto André Gomes, treinador de guarda-redes António Sagreiro. Houve a inclusão direta do coordenador técnico José Jorge na equipa técnica, passando a integrar a equipa nos momentos de treino e de jogo.

3 Planificação concetual

A planificação conceptual caracteriza-se pela construção de um modelo de jogo da equipa, sendo alicerçado em três vertentes fundamentais: da conceção do jogo por parte do treinador; isto é, as suas perspetivas e ideias; da análise das particularidades e potencialidades dos

jogadores que constituem a equipa e das tendências evolutivas no presente e no futuro do jogo de futebol (Castelo J. F., 2003, p. 231).

Optámos por manter a estrutura organizacional da época passada, realizando adaptações apenas para compensar saídas de jogador e alterações de ordem logística. A manutenção e estabilidade da planificação da época anterior foi um objetivo traçado, em virtude do sucesso alcançado na época anterior, com a conquista do campeonato nacional da II divisão de juniores A.

3.1 Análise ao quadro competitivo

O estudo prévio do meio que vamos encontrar na competição é fundamental. Temos de saber como nos encontramos, para onde queremos ir e como podemos alcançar os nossos objetivos.

3.1.1 Avaliação da época desportiva anterior

Um dos fatores que influenciam o planeamento é a análise da situação anterior que consiste em realizar uma análise o mais exaustiva possível abrangendo todos os aspetos (técnicos, administrativos, desportivos, financeiros, entre outros) e ainda os resultados da época anterior (Curado, 1991, pp. 39-49).

Não competindo na mesma divisão do ano anterior, procurou-se analisar padrões e valores habituais de pontuações, que se atingidos garantiam o nosso objetivo de manutenção, no entanto, este trabalho foi dificultado pela alteração dos quadros competitivos nesta época desportiva.

O tipo de piso onde se desenrola os jogos é uma condicionante a ter em consideração. Os jogos da primeira fase foram disputados em diferentes tipos de piso: seis campos com piso sintético e outros seis em relvado natural, ao contrário da segunda fase de manutenção, em que a grande maioria das equipas que disputavam os jogos em piso sintético.

A época desportiva anterior terminou a 6 de junho de 2011, data do último jogo oficial, tendo a época desportiva que engloba este estágio começado a 4 de julho de 2011, com o primeiro treino, tendo os jogadores um período curto de férias ao contrário de épocas desportivas anteriores. O mesmo pode dizer-se da equipa técnica que a partir do momento que terminou a época anterior começou a preparar a época desportiva seguinte.

A manutenção de toda a equipa técnica facilitou a transição entre as épocas desportivas, consequentemente havia conhecimento prévio de jogadores e condições de trabalho.

A época começou a ser planeada antes do final da época anterior, por forma a antever e antecipar alguns dos normais constrangimentos do período pré-competitivo.

3.1.2 Caracterização e constituição da equipa

Após um processo de seleção na pré-época onde realizamos treinos de captação e jogos de treinos para testar jogadores à experiência, a equipa foi inicialmente composta por vinte e sete jogadores, três deles guarda-redes e vinte e quatro jogadores de campo. O período de pré-época iniciou-se com a presença de trinta e nove jogadores no primeiro treino, e progressivamente ao longo de duas semanas foi reduzido até vinte e sete. Para além destes vinte e sete jogadores, ainda ao longo da época estiveram presentes nos treinos dos Juniores A do Portimonense, dez jogadores sub-17, que pertenciam à equipa de Juvenis.

Ao longo da época houve alterações do número de jogadores no plantel, entraram e saíram, existiram jogadores a treinar à experiência durante a competição, poucos ficaram e a grande maioria não se manteve.

3.1.3 Prospeção de jogadores

Existiu um elevado número de jogadores que se apresentaram para treinar; a grande maioria foi recusada a participação no treino, por forma a não prejudicar o desenrolar do mesmo, apenas jogadores que apresentassem algum currículo desportivo relevante, foi dada a oportunidade de treinar à experiência.

Da época anterior tínhamos referenciados alguns jogadores na região do Algarve, existiu contactos com representantes/empresários dos jogadores para integrarem jogadores no plantel, mas devido, sobretudo, a dificuldades financeiras não foi possível garantir a sua integração. Clubes de outra dimensão conseguiram adquirir os jogadores referenciados por nós: Bocar Djumo (Inter de Milão), Fábio Nuno (Lagoa escalão sénior) e Rafael Floro (F.C. Porto).

A grande maioria dos novos jogadores no plantel veio para o clube sem qualquer contrapartida financeira para os seus anteriores clubes. Apenas foi necessária uma pequena compensação para o Clube Olímpico do Montijo, para a desvinculação do jogador Justino Mendes.

É usual a observação dos treinos da seleção distrital do Algarve de sub-18, por forma a referenciar potenciais jogadores para o clube, não só para o escalão sub-19, como também para a equipa principal do Portimonense.

Os jogadores são provenientes principalmente da localidade de Portimão, existindo também alguns de localidades próximas de Portimão, nomeadamente: Lagoa, Parchal e Alvor. Existiam no plantel seis jogadores provenientes de outras regiões, apenas dois dos quais o clube garantiu alimentação e alojamento, três ficaram no plantel com o clube a providenciar habitação e um ficou a habitar no Algarve sem custos adicionais para o clube.



PORTIMONENSE SPORTING CLUBE

PLANTEL CARACTERÍSTICAS- Juniores - 11/12

	Nome	Posição Habitual	Outras Posições	Nascimento	Pé Dominante			
1	André Filipe Flora Pimenta	DC	MD	94	D			Jogadores
2	André Luís Zeferino Ribeiro	AC	MO	93	D			Polivalência
3	Bruno Fernando Guerreiro Alves da Costa	MD	DC	94	D	Posições Habituais	Datas Nascimento	Guarda-Redes-GR
4	Carlos Daniel Anastácio Henriques	GR		93	E	Guarda-Redes-GR	Jogadores 1995	Guarda-Redes-GR
5	Fábio Nuno da Silva Alexandre	MO	AD	93	D	5	3	5
6	Fábio Francisco Bassanque	DC	MD	93	D	Defesas Centrais	Jogadores 1993	Defesas Centrais
7	Filipe André Grazina Marques	GR		94	D	7	20	8
8	Filipe José Vinagre Soares	MI	MO	93	D	Defesas Esquerdos	Jogadores 1994	Defesas Esquerdos
9	Guilherme Pires Henriques	MI	MO	94	D	2	15	2
10	João Duarte Cândido Duarte	DD		93	D	Defesas Direitos	Pé Dominante	Defesas Direitos
11	João Miguel Pereira Tristão	AD	AC	94	D	3	Destros	3
12	João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	DE	MI	94	E	Médios Defensivos	35	Médios Defensivos
13	João Soares	DE	MI	94	D	4	Esquerdinos	8
14	Joelley Silva Honorato	AC		94	D	Médios Interiores	3	Médios Interiores
15	José Miguel Rocha Silva	AE	AC	94	D	7	Ambidestros	9
16	Kéneir Julio dos Santos Fonseca	DD	MD	93	D	Atacantes Direitos	0	Atacantes Direitos
17	Luís Filipe Hilário Pedrosa	GR		94	D	3		5
18	Miguel Bruno Figueira Pereira	MI		93	D	Atacantes Esquerdos		Atacantes Esquerdos
19	Ricardo Albano Manuel	DC		93	D	1		1
20	Ricardo Guerreiro João	DC		94	D	Atacantes Centrais		Atacantes Centrais
21	Ricardo Nunes Silva	MD		94	D	4		6
22	Rui Coelho Antunes Coelho	DC		93	D			
23	Simão Pedro dos Santos Eduardo	AD		93	D			
24	Thomas da Silva Ravera	MI		93	D			
25	Tiago Alexandre Silva	DC		94	D			
26	Ricardo Jorge Almeida Soares	GR		93	D			
27	André (Amora)	DD	MD	94	D			
28	Justino Mendes	AC		93	D			
29	Daniel Alexandre Guerreiro Patrício	GR		95	D			
30	Gonçalo Santos Silva	MI	AD	93	D			
31	Alexandre Miguel Jesus Santos	MD		95	E			
32	Bence	MD		93	D			
33	William	MI		93	D			
34	Rodrigo	AC		93	D			

Tabela 1 – Caracterização dos jogadores

Existiam no plantel jogadores de fora de Portimão, de Silves, Lagoa, Alvor e Lagos. Os jogadores de Silves tinham transporte garantido pelo clube, os restantes tinham de realizar as deslocações para os treinos e para os jogos pelos próprios meios.

Todos os jogadores do plantel foram caracterizados através de questionários realizados no início do ano, que analisaram a sua condição socioeconómica, dados escolares, historial de clubes e também foi realizado um teste quanto à sua motivação para a prática do futebol. Foi aplicado sempre que possível um questionário correspondente ao Anexo - 4 Questionário individual do jogador (inicial), a todos os jogadores presentes em pelo menos um treino. Os jogadores que integraram o plantel responderam a conjunto de perguntas mais exaustivo na aplicação do Anexo - 5 Questionário individual do jogador (complementar).

3.2 Objetivos

A nível diretivo, no início da época, formalmente não foi estabelecido objetivos quantitativos, apenas nos foi exigido a obtenção da melhor classificação possível, de forma a procurar a manutenção na atual divisão, visto que é objetivo do clube ter os escalões de formação a participar ao mais alto nível possível, de forma a potenciar jogadores para a equipa profissional de futebol, que atua na Segunda Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

O clube tem como objetivo geral colocar todos os escalões de formação de futebol de onze a disputar os respetivos campeonatos nacionais.

3.2.1 Objetivos gerais

O objetivo geral definido pela equipa técnica para a época desportiva; tendo em conta que se tratava de uma equipa, formada por jogadores na maioria a cumprir o segundo e último ano neste escalão, a preocupação primária foi possibilitar aos melhores as melhores experiências competitivas federadas, privilegiando o desenvolvimento técnico-tático.

3.2.2 Objetivos específicos

A evolução técnico-tática individual dos jogadores torna-se fundamental para cumprir o objetivo desenvolver jogadores para integrarem a equipa sénior do PSC.

A colocação de pelo menos dois jogadores na equipa principal do PSC foi um objetivo proposto pela equipa técnica no início da época, que seria amplamente conseguido no final da temporada.

Ao tentar formar jogadores aptos para a alta competição pretendemos estimular a autonomia, a criatividade e responsabilidade dos mesmos nas várias situações de treino e competição.

Introduzir situações táticas mais complexas, diversificando e também especificando (optando por processos que promovam a evolução tática ofensiva e defensiva individual do jogador) que

apelem ao desenvolvimento da criatividade e do conhecimento do jogo, e a capacidade de resolver com sucesso as várias situações do jogo.

Estando estes atletas num escalão que permite num futuro próximo integrar um plantel profissional é necessário desenvolver as capacidades motoras, condicionais e coordenativas, próximas da realidade do futebol sénior, tendo em consideração possíveis casos de maturação precoce ou tardia.

Existem certos conceitos que delineámos que todos os jogadores tenham bem presentes no seu desenvolvimento como atletas e seres humanos. Pretendemos desenvolver valores como a assiduidade, pontualidade, respeito pelo próximo e responsabilidade.

No futebol, como um dos aspetos da motricidade humana, é precisamente o humano, na sua globalidade, que ressalta. Não é o desporto que constitui o fim do ser humano, mas é este que é o fim do desporto. Realizar o humano no Homem – eis aí o objetivo primeiro do futebol. O futebol, quer como educação, quer como lazer, quer como saúde, quer como alto rendimento, há de ser um humanismo integral (Sérgio, 2012, p. 124).

3.3 Planeamento da época desportiva

Existem variadíssimas dimensões a abordar no processo de treino mas o planeamento surge como um dos principais aspetos a desenvolver para o sucesso de um treinador de futebol. Podemos focar a importância das mais variadas áreas de estudo na Figura 2 – Ciências auxiliares (Bompa & Haff, 2009, p. 4) que demonstra a necessidade de aquisição dos mais variados conhecimentos pelo treinador para que tenha sucesso no treino.



Figura 2 – Ciências auxiliares (Bompa & Haff, 2009, p. 4)

O importante é definir, desde o primeiro dia, um modelo e uma filosofia de jogo, seguidamente, há que fazer tudo para que os jogadores tenham sempre, em qualquer fase, as mesmas condições atléticas para se exibirem. No processo de operacionalização do seu jogar, a equipa deve aperfeiçoar primeiramente os princípios de circulação tática individual e coletiva (entenda-se princípios), e só depois a velocidade de aplicação dos mesmos. A velocidade, por si só, sem precisão, não garante a aplicação eficaz do modelo de jogo. A questão física, crucial para a execução, deixa de fazer sentido quando entendida como algo isolado. Ela deveria estar ao serviço do modelo de jogo adotado. Por isso, mais do que forma física, poderia talvez chamar-se forma técnico-física integrada no modelo (Lobo, 2007, pp. 161-162).

O planeamento é um processo que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento dos praticantes ou das equipas. Organiza-as em função das finalidades, objetivos e previsões (a curta, média ou longa distância), escolhendo-se as decisões que visem o máximo de eficácia e funcionalidade da mesma (Castelo J. F., 2002, pp. 366-368).

O processo de treino é dirigido pelo treinador que lidera uma vasta equipa de técnicos. O seu objetivo é tentar entender e controlar os fatores que influenciam a prestação da equipa durante

a competição. Essa informação é útil para se proceder ao planeamento e organização do processo de treino, para que os jogadores, consigam interiorizar as ideias e intenções da equipa técnica, o mais rapidamente possível. (Lucas, 2001, p. 1).

3.4 Definição de competências

As competências a desenvolver por cada elemento dentro de uma instituição são o que revela o nível de organização da mesma, assim é importantíssimo delegar funções e responsabilidades a todos os que fazem parte da equipa, incluindo elementos que estejam diretamente ou indiretamente ligados à estrutura do futebol.

A estrutura da equipa englobava o treinador principal, o grande responsável pela equipa, tendo a função de definir o modelo de jogo da equipa e forma de aplicá-lo dentro de um modelo de treino. O treinador adjunto foi responsável pela coordenação de aspetos logísticos, monitorização do treino, análise dos adversários e responsável pelos aquecimentos de jogo.

O treinador dos guarda-redes teve a vertente da especificidade de treino da posição específica de guarda-redes, e também na decisão de algumas das situações fixas de jogos, nomeadamente na elaboração de barreiras e todo o posicionamento relativo ao guarda-redes.

A definição de jogadores responsáveis pelo material a chegar ao campo, era definido todos os microciclos um número de quatro jogadores que eram responsáveis pela presença de todo o material necessário para o treino, devendo estar no relvado pelo menos quinze minutos antes do treino iniciar-se.

3.5 Planeamento da pré-época

Estudo da possibilidade de ter alguma vantagem no sorteio, analisando as possibilidades de existirem calendários menos vantajosos, para isso era necessário responder à F.P.F. os possíveis “arranjos” mais favoráveis, tendo em conta os calendários das restantes equipas do clube, sobretudo tendo em conta as equipas, sénior, juniores B (Sub-17) e juniores C (Sub-15).

Foi importante a equipa técnica dar pareceres sobre pedidos de alterações de jogos de pedidos de adversários e possibilidade de pedir alterações em que teríamos vantagem.

O principal método escolhido para escolha de jogadores foi através de observação direta jogadores, que no início da época estiveram a treinar no clube, o período de observação variou muito de jogador para jogador, derivado às suas posições de jogo, aos recursos do próprio de poder estar longe de casa e número de jogadores à disposição nos treinos.

Foi fundamental a observação de treinos, mas sobretudo foi na realização de jogos treino com outras equipas que foi tomada a decisão final para a permanência dos jogadores. Esta decisão foi algumas vezes dificultada por ter de ser tomada num curto espaço de tempo, devido à indisponibilidade de tempo dos jogadores para treinar e sobretudo para a definição o mais rápido possível do plantel, por forma a dar estabilidade e sobretudo tranquilidade aos jogadores no processo de preparação para o período competitivo.

Foi definido pela direção que nesta época desportiva teríamos condições financeiras para ter cinco jogadores residentes fora de Portimão, havendo disponibilidade para providenciar a dois jogadores, alojamento e alimentação; aos restantes três o clube propôs providenciar apenas alojamento (alimentação era por conta dos jogadores). A todos estes jogadores seria prestado acompanhamento escolar por parte do nosso coordenador técnico.

3.5.1 Jogo treino

Uma ideia que a equipa técnica sempre preconizou, é que o jogador evolui sobretudo jogando, assim é fundamental jogar em competição o maior número de minutos possível, assim logo desde a pré-época procuramos definir o máximo de jogos treino possível, variando o nível das equipas. No entanto procurando sempre disputar jogos com adversários de igual ou valor teórico superior à nossa equipa. Não foi sempre possível conseguir definir a equipa adversária, pois dependíamos sobretudo da disponibilidade dos adversários. Conseguimos no entanto realizar jogos treinos com equipas seniores do Algarve, sobretudo da 3ª divisão e distrital. Realizámos também dois jogos treinos com a equipa principal do PSC que atua na 2ª Liga. Tivemos também a possibilidade de realizar jogos com equipas estrangeiras, o Aberdeen da Escócia e uma seleção regional da Irlanda.

3.6 Observação de adversários

Não dispondo de grandes recursos para realizar observação direta dos adversários, tentámos, sempre que possível, pesquisar, através de meios informáticos, nomeadamente através de visualização de vídeos que se podem encontrar online nos sites: www.youtube.com, www.sapo.pt. Também era habitual pesquisar em fóruns, blogs, e páginas do facebook ligados aos clubes ou jogadores adversários, sobre possíveis informações úteis para os jogos a disputar.

Foram estabelecidos contactos com outros treinadores, jogadores e espetadores de jogos de equipas adversárias

A análise dos vídeos de jogos já realizados contra a nossa equipa constituíram outro aspeto de análise das equipas adversárias, sobretudo relativos à primeira volta do campeonato, e em alguns casos mesmo da segunda volta, em equipas que participaram na mesma segunda fase do campeonato. Também houve a oportunidade de filmar a equipa adversária da região do Algarve na sua preparação anterior ao início do campeonato.

3.7 Modelo de jogo

O treinador José Mourinho afirma que é muito importante definir uma determinada forma de jogar, o mesmo é dizer, um modelo de jogo para a equipa que é pessoal, único. É imprescindível treinar sempre em função disso mesmo, ou seja, de se subordinar todo o processo de treino ao “jogar” que se pretende (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006).

Foi nosso objetivo criar um modelo de jogo flexível e eficiente de forma a aplicar princípios, análises e saber como explorar os limites que nos são impostos durante a competição.

Pretendemos que jogadores e treinadores possuam idênticas ideias e referências semelhantes em relação às ações individuais e coletivas que decorrem durante o jogo.

Antes de mencionar as características específicas do nosso modelo de jogo é importante definir algumas terminologias e caracterizar o espaço de jogo, assim, para melhorar e definir objetivos durante o jogo dividimos o campo em quatro zonas, sendo a zona um a mais próxima da baliza e a zona quatro a mais próxima da baliza contrária. Dividimos também o campo em três corredores, um corredor central e dois corredores laterais.

A definição de zonas e corredores é importante para caracterizar zonas de segurança e risco, onde os jogadores têm de ter comportamentos diferentes consoante a zona onde se encontram.

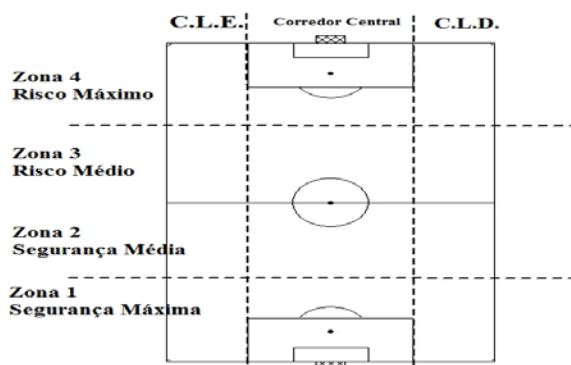


Figura 3 – Caracterização do espaço de jogo

3.7.1 Modelo de jogo flexível

Ao analisarmos o modelo de jogo, podemos caracteriza-lo em duas partes fundamentais: sistema tático e métodos de jogo. A forma como a equipa se organiza num sistema tático e a forma como a equipa joga e realiza os processos de jogo, distingue o nosso modelo de jogo.

A flexibilidade do modelo de jogo é necessária para adaptarmos às variáveis que não podemos controlar num jogo ou numa época desportiva. Muitas vezes é necessário fazer alterações na equipa, para alcançar a vitória, sobretudo através de apresentação de soluções para as diferentes dificuldades.

O nosso modelo de jogo pretendeu ter características autorreguladores que permitissem que a equipa pudesse transformar-se rapidamente durante um jogo,

Tendo a nossa base de planeamento o microciclo semanal, procurámos sempre encontrar estratégias para melhorar a forma de jogar da equipa, principalmente através da análise de erros, que tenham acontecido no jogo do microciclo anterior.

As substituições e as alterações das missões táticas são aspetos fundamentais que podem alterar o rumo de um jogo de futebol, que realçam a importância de termos um modelo de jogo flexível. É importante que os jogadores que se mantêm dentro de campo e os que entram estejam preparados, compreendendo a nova organização da equipa, sobretudo as novas missões táticas introduzidas pelo treinador.

Um modelo de jogo flexível também preponderante para a evolução dos jogadores, a maior complexidade destes tipos de modelos obriga os jogadores a aprenderem várias formas de jogar atingindo níveis de maior dificuldade.

3.7.2 Características gerais do modelo de jogo

A equipa tem que ter uma filosofia de jogo ofensivo com muita posse de bola (principalmente nos jogos em casa, para aproveitar as grandes dimensões do nosso campo), mas definimos que quando estamos a defender é necessário que a equipa esteja atrás da linha da bola, assim que passemos para o processo ofensivo a bola deve ser colocada em diagonais para os atacantes laterais ou no atacante central a ocupar a posição de um atacante lateral (primeira referência de ataque).

Os jogadores a jogarem numa determinada posição têm de saber a quem têm de fazer coberturas, a quem têm de dar linhas de passe e quais as suas zonas de ação predominantes.

É nosso objetivo que a equipa jogue com um bloco defensivo compacto tentando tirar profundidade à equipa adversária a defender, mesmo que por vezes permita à equipa adversária colocar bolas nas costas da defesa, tendo o nosso guarda-redes de estar preparado para jogar numa linha mais à frente.

A defender a equipa deverá ter como ideia a agressividade em zonas próximas da baliza adversária e maior contenção em fazer faltas em zonas próximo da nossa baliza, em especial nos corredores laterais.

3.7.3 Sistema de jogo

A distribuição dos jogadores de uma equipa em campo, numa estrutura organizada, coordenados e unidos por princípio de interdependência, com funções definidas que se complementam e que se movimentam, visando, com o menor esforço possível, alcançar a melhor produção e resultado (Leal, 2001, p. 33).

O nosso modelo de jogo foi principalmente definido pelas características dos jogadores que possuíamos no plantel. Tendo em conta não possuímos jogadores com características para

jogar nos corredores laterais como atacantes laterais, optámos que o sistema mais utilizado seria o: 1-4-1-2-1-2, um guarda-redes, com uma linha de quatro defesas, com um médio defensivo, dois médios interiores (um direito e um esquerdo), um médio ofensivo e dois atacantes na linha ofensiva.

O sistema alternativo estava baseado num 1-4-1-2-3 ou num 1-4-2-1-3, um guarda-redes, com linha defensiva de quatro defesas, com um ou dois médios defensivos, variando em função do adversário ou do momento do jogo, com um médio ofensivo ou dois médios interiores, dois atacantes laterais e um atacante central.

Em situações de jogo muito adversas, com resultado negativo, chegámos a implementar um sistema: 1-3-1-2-2-2, com um guarda-redes, uma linha defensiva de três defesas, um médio defensivo, dois médios interiores, dois atacantes laterais e dois atacantes centrais.

3.7.4 Conceitos importantes para os jogadores

Comportamento e conceitos importantes que os jogadores devem assimilar para a compreensão do modelo de jogo:

- Corredores e zonas (espaços de jogo);
- Zonas de segurança e de risco (zonas de maior risco para a perda da posse de bola);
- Defesa em dois corredores (concentração de jogadores);
- Basculação lateral (movimentação em bloco de jogadores, equipa ou setores);
- Largura/espço (jogar em 3 corredores);
- Profundidade (afastar linhas/setores);
- Contenção (princípio defensivo);
- Concentração (princípio defensivo);
- Cobertura defensiva (princípio defensivo);
- Diagonal (passe em diagonal, normalmente longo por fora a virar o centro de jogo);
- Trocas posicionais (trocas de posição relativamente ao sistema tático);
- Circulações táticas (movimentos padronizados).

3.7.5 Comportamentos específicos do modelo de jogo

Existem um conjunto de comportamentos/ações que pretendemos que os nossos jogadores realizem:

- Criar linhas de passes “oblíquas” (diagonais), não em linha reta, exemplo: defesa lateral numa linha diferente do atacante lateral;
- Defesa em duas linhas, defesas centrais ligeiramente recuados em relação aos defesas laterais, quem define a linha defensiva são os defesas centrais, os defesas laterais devem orientar-se em função do posicionamento dos centrais e não o contrário, o guarda-redes e os defesas centrais devem comunicar e corrigir os restantes elementos da linha defensiva;
- Não deixar a equipa adversária partir para o contra-ataque, inteligência a fazer faltas, quer recuperando a bola (o ideal), ou fazendo contenção ou mesmo cometendo uma falta. Estas ações devem ser executadas pelo jogador mais próximo do centro de jogo;
- Pressão sempre no jogador com posse de bola a partir de Z3, sempre com coberturas, o jogador assim que comece a aproximar-se do nosso meio campo;
- Realização de trocas posicionais de forma a desequilibrar a equipa adversária atacante central com atacante lateral, médio interior esquerdo com atacante esquerdo, com e sem bola;
- Não ficar estáticos, reagir sempre “Não defender com os olhos”;
- Jogar na antecipação, a defender e a atacar;
- Humildade dentro do campo, nunca menosprezar um adversário;
- É necessário correr mais que o adversário. É fundamental correr sem bola, para dar linhas de passe, arrastar defesas, fazer desmarcações, acompanhar adversários;
- Bolas paradas defensivas, livres cobrados na direção da baliza, jogadores a tirarem visibilidade do guarda-redes;
- Usar o máximo de agressividade possível mas dentro das leis do jogo;
- Não parar mesmo depois de sofrer falta, sobretudo no processo defensivo (o árbitro muitas vezes pode não marcar, reação apenas ao apito do árbitro);
- Criar um “espírito indomável”, um jogador nunca pode desistir de um lance;
- O primeiro toque na bola é fundamental (tentar sempre realizar receção orientada);

- Chegar à linha de fundo para cruzar logo que possível, não exagerar nos dribles, para evitar o reposicionamento defensivo adversário;
- Ter o mínimo tempo a bola nos pés, a bola tem de circular o mais rápido possível entre os jogadores;
- Virar o jogo (para o corredor contrário) quando está congestionado com jogadores adversários o corredor onde está a bola;
- Em Z1 e Z2 pressão sobre o portador da bola sempre que possível com dois jogadores, evitar ser apenas um jogador sobre a bola (ter sempre cobertura defensiva);
- Médios interiores jogarem sempre em “linhas diferentes” (um mais à frente o outro mais atrás e vice versa).

3.7.6 Organização ofensiva

3.7.6.1 Princípios atacantes/comportamentos

- Largura e profundidade;
- Trocas de posição compensadas;
- Defesa lateral a fazer overlap pelo atacante lateral – só pode atacar um lateral de cada vez. Basculação lateral para compensar o avanço do defesa lateral contrário;
- Desequilíbrios ofensivos por MIE (médio interior esquerdo) e MID (médio interior direito) a fazer overlaps pelos atacantes laterais do seu lado;
- Jogar tendo sempre apoios “fazer triângulos” – pelo menos três linhas de passe;
- Procurar jogar com os atacantes laterais;
- Zonas de finalização: 1º poste, 2º poste, zona de penalti e também à entrada da área (para as segundas bolas);
- Em Z4 arriscar e rematar à baliza;
- Fazer diagonais quando o centro de jogo tem muita concentração de jogadores;
- Deslocamento do atacante central para a entrada dos médios interiores, AC vai para um corredor lateral e um dos médios interiores entra como AC;
- Movimentação do atacante lateral para o corredor central para criar espaço para a subida do lateral;
- Atacantes laterais devem constantemente dar largura (aproximarem-se das linhas laterais);

- Subida do médio defensivo ou defesa central pelo meio criando superioridade numérica, para compensar esta subida ficam os centrais e no caso da subida do defesa central, fica o médio defensivo e o outro defesa central;
- Overlaps dos médios interiores pelos atacantes laterais, com posterior cruzamento do médio interior;
- Overlaps dos defesas laterais pelos atacantes laterais, com posterior cruzamento da bola pelo defesa lateral;
- Entrada de um médio interior como segundo atacante central.

Quando for necessário executar um futebol direto, com predomínio de passes longos em profundidade com um ou dois atacantes centrais:

- A primeira bola deverá ser sempre colocada no atacante central para desviar para os atacantes laterais, atacantes laterais a concentrarem o jogo após desvio do AC, AC após desvio dar apoio (cobertura ofensiva) aos AL os médios interiores devem estar prontos para disputar uma segunda bola e colocar a bola nos AL o mais rápido possível;
- Com dois AC um ataca a 1ª bola o segundo dá imediatamente profundidade (atenção ao fora de jogo), com dois AC os AL dão mais largura ao jogo nestas bolas, mas devem estar sempre prontos para dar apoios aos AC;
- Circulação tática padronizada, overlap do MIE ou MID pelo atacante lateral recebe a bola e voltar a passar ao atacante lateral que posiciona-se à entrada da área (funciona melhor se o atacante jogar melhor com pé contrário ao lado que joga).

3.7.7 Transição ataque-defesa

A equipa deve saber atacar, defender e reagir rapidamente às transições, que são pequenos períodos de tempo logo após à perda da posse de bola.

Procurámos sempre uma rápida pressão no centro de jogo, na proximidade da zona da perda de posse de bola, por forma a atrasar o ataque adversário. O jogador mais próximo deveria fazer falta, se verificasse que a equipa estava desorganizada, por forma a evitar contra-ataques ou ataques rápidos.

3.7.8 Organização defensiva

3.7.8.1 Princípios defensivos/comportamentos

- Assim que perdemos a posse de bola todos têm que defender, todos devem o mais rápido possível fazer a transição ataque-defesa;
- Defender sempre de trás para a frente;
- Defender em um ou dois corredores;
- Jogarmos bem juntos (linhas juntas);
- Defender em equipa, nunca defender um jogador sozinho;
- Após perdermos a bola, o jogador mais próximo da bola não pode deixar a equipa adversária fazer contra-ataque. Dar tempo para organizarmos na defesa;
- Defender a partir de Z3 e pressionar quando a bola for para um dos corredores laterais;
- Defender por dentro (entre a baliza e o adversário);
- Tentar recuperar a bola, pressionando mais forte o adversário quando está de costas ou quando executa uma má receção;
- Não deixar rodar o adversário para a nossa baliza.

3.7.8.2 Organização do processo defensivo – trocas posicionais

Pretendemos alguma liberdade aos jogadores, para que exista maior facilidade em criar desequilíbrios nos adversários, mas assim é necessário que os jogadores saibam desempenhar diferentes posições (compensar jogadores fora das posições habituais), nomeadamente:

- Defesa lateral / atacante lateral;
- Atacante central / atacante lateral;
- Médio interior / atacante central;
- Médio defensivo / médio interior;
- Médio defensivo / defesa central;
- Defesa lateral / defesa central.

3.7.9 Transição defesa-ataque

Tentaremos utilizar inicialmente o contra-ataque ou ataque rápido como método de jogo, se for possível, passaremos para ataque organizado, se a equipa adversária tiver constantemente a defesa organizada.

3.7.10 Situações fixas de jogo

Uma situação fixa de jogo pode considerar-se como um elemento importante do sistema tático, pode ser uma movimentação de campo previamente determinada e treinada entre alguns jogadores e ou setores da equipa. São jogadas ensaiadas que fazem parte de um contexto de táticas maior, denominado sistema (Drubsky, 2003, p. 93).

As seguintes figuras representam a definição do posicionamento dos jogadores em determinadas situações fixas de jogo, estas posições eram entregues em papel antes de iniciarmos a palestra antes do jogo, e durante a palestra questionávamos os jogadores sobre dúvidas e realçávamos alguns aspetos fundamentais em determinadas situações.

3.7.10.1 Situações fixas de jogo ofensivas

3.7.10.1.1 Saída a jogar de pontapé de baliza

Opções:

- 1 – GR bate com hipóteses de linhas de passe: Laterais abertos em Z2 e centrais abertos em Z1 e médio defensivo na zona central em Z2; AL e MI concentrados na zona do meio campo;
- 2 – Bola batida pelo guarda-redes para a zona lateral mais próxima com os defesas laterais mais por dentro (corredor central e os atacantes laterais mais abertos (dando largura ao jogo);
- 3 – Bola batida para corredor central, com concentração dos jogadores na zona central com atacantes laterais abertos.

3.7.10.1.2 Livres diretos e indiretos

- Dois jogadores junto à bola, um passa por cima da bola e vai atacar uma segunda bola passando pela barreira (função de desestabilizar adversário);
- Marcados sempre na direção do segundo poste, sempre na direção da baliza (jogadores na grande área devem passar à frente da bola, desviando-a ou tirando visibilidade ao guarda-redes adversário);
- Atacar as segundas bolas tentando antecipar/prever onde as bolas irão surgir.

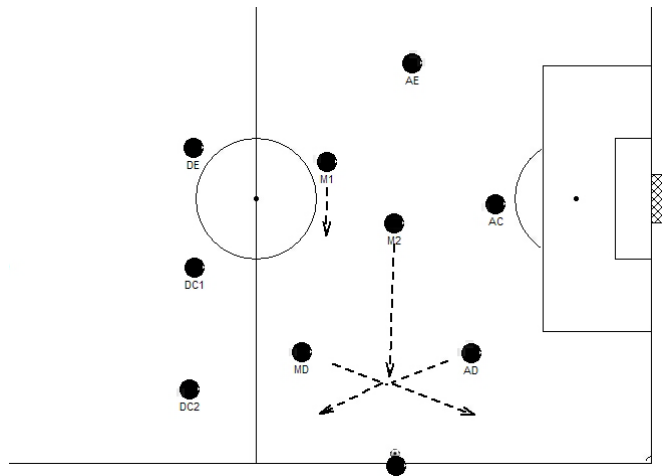


Figura 4 - Situação fixa de jogo, lançamento lateral ofensivo

3.7.10.2 Situações fixas de jogo defensivas

Numa primeira fase da época, testámos uma defesa mista na defesa de cantos, que rapidamente evoluímos para uma defesa totalmente à zona.

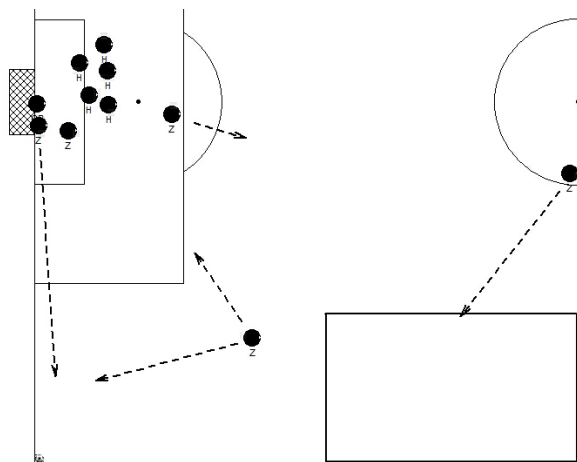


Figura 5 - Posicionamento canto defensivo com defesa mista

Na defesa de pontapés de baliza contrários definimos uma concentração da equipa no corredor central, mas deve estar preparada para bascular lateralmente para um dos corredores laterais se a bola for para um desses locais direcionada.

É de especial relevância transmitir aos jogadores que é importante disputar a primeira bola, mas é também fundamental compreender e rapidamente disputar as segundas bolas, porque normalmente é muito difícil garantir a posse de bola numa primeira bola a partir de um pontapé de baliza contrário.

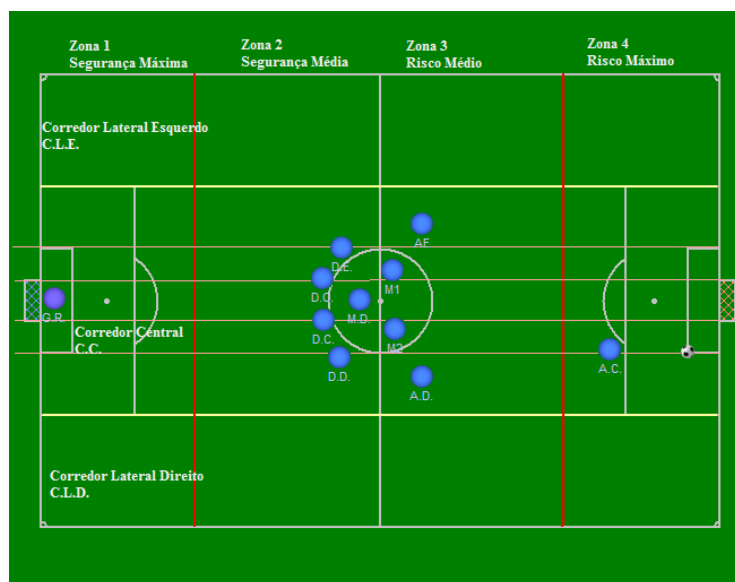


Figura 6 - Posicionamento de pontapé de baliza defensivo

3.7.10.2.1 Livres diretos defensivos

Mesmo que o árbitro defina que o livre é marcado após o apito, um jogador deverá estar perto da bola para impedir a sua rápida marcação (evitar que leve amarelo por evitar a marcação do livre rapidamente).

3.7.10.2.2 Formação da barreira

A definição da barreira é feita pelo guarda-redes, devendo o jogador do primeiro poste (deve ser o mais alto e o que define a posição da barreira, de acordo com as indicações do guarda-redes). A barreira deve ser formada o mais rápido possível.

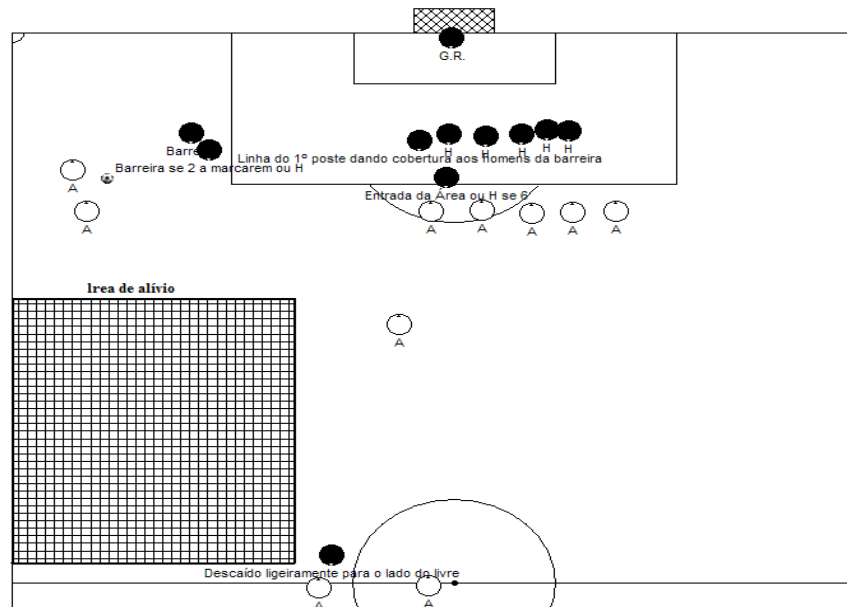


Figura 7 - Posicionamento livre lateral defensivo

3.7.11 Organização estrutural da equipa

3.7.11.1 Estrutura e dinâmica da equipa

No nosso modelo de jogo adotado pretendemos que exista uma constante movimentação de jogadores que provoque o desequilíbrio na defesa contrária e no nosso processo defensivo a nossa equipa rapidamente se organize defensivamente (rápida transição ataque/defesa).

3.7.11.2 Sistemas táticos adotados

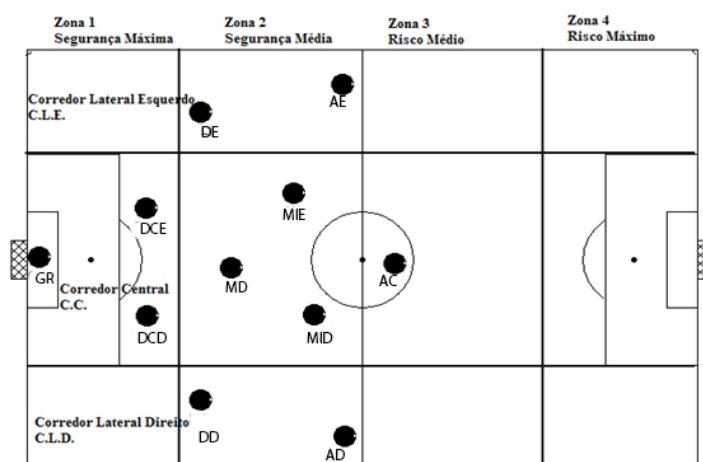


Figura 8 – Sistema tático 1-4-1-2-3

Um dos sistemas táticos adotados e treinados foi o 1-4-1-2-3, com a possibilidade de o vértice do triângulo do meio campo poder inverter-se, em situações em que a equipa adversária jogue com dois atacantes centrais bem colocados na zona central, caso contrário mantém-se o sistema normal. Se a equipa contrária jogar com dois atacantes mais móveis a defesa será à zona com um dos defesas laterais a marcar o segundo atacante.

3.7.11.3 Métodos de jogo

O método de jogo estabelece os princípios de circulação e de colaboração no seio do subsistema estrutural, e pela definição de um tempo e um ritmo de jogo característico da equipa (Castelo J. F., 1996, p. 120).

3.7.11.3.1 Métodos de jogo ofensivos predominantes

A nossa equipa pretendeu ter uma alternância entre os métodos de jogo ofensivos de ataque posicional e ataque rápido.

Ao utilizar o ataque posicional, definimos algumas circulações táticas a padronizar pela equipa.

O tempo de elaboração da fase de construção do processo ofensivo, em que a maior ou menor velocidade de transição da zona de recuperação da posse da bola às zonas predominantes de finalização, é sempre consequência do nível de organização da equipa em processo ofensivo e da equipa em processo defensivo.

Pretendeu realizar o ataque em bloco com permanentes ações de apoio e cobertura ofensivas aos jogadores que intervêm diretamente sobre a bola. Com a participação de muitos jogadores e execução de muitas ações técnico-táticas para concretizar os objetivos do ataque (Castelo J. F., 2003, p. 88).

3.7.11.3.2 Métodos de jogo defensivos predominantes

O método de defesa zona pressionante foi o aplicado na maioria dos jogos, promovemos uma marcação forte sobre determinadas zonas pré-definida. O defesa deverá defender com agressividade na tentativa da sua recuperação ou para obrigá-lo a cometer erros. O defesa tem a sua zona de marcação, mas terá de deslocar-se para outras zonas, concentrando-se nos espaços de jogo próximo da bola. A marcação agressiva a zonas e jogadores adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo (Castelo J. F., 2003, pp. 105-107).

Quando verificámos que existiam jogadores adversários que poderiam ser muito desequilibradores, pontualmente, utilizámos uma marcação individual.

3.7.11.4 Funções/missões por posição

É necessário que os jogadores compreendam as suas missões específicas, comportamento e funções no seu espaço de jogo, dentro do sistema tático estabelecido.

3.7.11.4.1 Guarda-redes (GR)

- Comunicar com os defesas e corrigir colegas em relação à linha defensiva;
- O guarda-redes tem a missão de bater os pontapés de baliza;
- Com a defesa jogar mais subida, o GR deve compensar jogando um pouco mais adiantado;
- Definir e orientar jogadores nas situações fixas de jogo defensivas (barreiras, lançamentos laterais, cantos e livres).

3.7.11.4.2 Laterais (DD e DE)

- Criar desequilíbrios pelos corredores laterais;
- Dar cobertura e fazer compensações aos centrais;
- Só pode subir um lateral de cada vez;
- Fazer coberturas aos atacantes laterais;
- Normalmente em meio campo defensivo devem executar os lançamentos laterais;

- Bascular lateralmente a atacar e a defender.

3.7.11.4.3 Defesas centrais (DC)

- Os centrais devem jogar numa marcação à zona;
- Devem dar cobertura e fazer dobras aos defesas laterais quando for preciso;
- Comunicação para definir quem marca e quem sobra;
- Marcação sem dar espaço aos atacantes (não deixar virar para a baliza);
- Bascular lateralmente a atacar e a defender;
- Evitar entrar nos corredores laterais;
- Nos pontapés de baliza contrários um dos centrais recuada imediatamente antes da execução.

3.7.11.4.4 Médios defensivos (MD)

- Compensar as subidas dos laterais, dar cobertura aos MIE e MID;
- Defender por dentro (entre a baliza e o adversário);
- Fundamental para o equilíbrio defensivo;
- Pode ter de juntar aos centrais caso a equipa adversária jogue com dois atacantes centrais bem definidos no corredor central;
- Diagonais, circular a bola rapidamente.

3.7.11.4.5 Médio interiores (MIE e MID)

- Disputar primeiras e segundas bolas;
- Saber parar o jogo;
- Aparecer a finalizar (penáti e entrada da área);
- Coberturas aos atacantes laterais do seu lado;
- Marcação aos médios adversário evitando dar espaço para construir;
- Desequilibrar por overlaps pelos AL.

3.7.11.4.6 Médio ofensivo (MO)

- Assumir-se como organizador de jogo em meio campo ofensivo
- Coberturas aos atacantes centrais;
- Marcação aos médios defensivos adversários, evitando dar espaço para construir;

- Aparecer nas zonas de finalização (marca de penálti);
- Provocar desequilíbrios através de troca posicionais com atacantes centrais;
- Desequilibrar por overlaps pelos médio interiores.

3.7.11.4.7 Atacantes laterais (AE e AD)

- Defender no seu corredor, ajudando os defesas laterais;
- Bascular lateralmente para o centro do jogo, para apoiar os médios;
- Com posse de bola, devem dar largura à equipa;
- Poderão executar os lançamentos laterais por forma a surpreender o adversário;
- Quando a bola está no corredor contrário têm de defender ao meio (concentração).

3.7.11.4.8 Atacantes centrais (AC)

- É o primeiro defesa da equipa;
- Retirar linhas passes aos defesas centrais ou médios defensivos;
- Não deixar o adversário executar as bolas paradas rapidamente;
- Em processo ofensivo, não acompanhar os defesas, os defesas é que devem procurar o atacante;
- Deve saber jogar sem bola, criando espaços para os colegas;
- Função de dar profundidade à equipa.


4 Planificação estratégica

A planificação estratégica define-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: do conhecimento da expressão táctica da própria equipa, do conhecimento e do estudo das condições objetivas sobre as quais se realizará a futura confrontação desportiva, por forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa durante o confronto competitivo (Castelo J. F., 2003, p. 231).


4.1 Periodização – planeamento anual

A habitual estruturação sistemática do processo de treino baseia-se em seis unidades lógicas de programação. Os períodos plurianuais de treino são normalmente concretizados em períodos de

mais de um ano de treino. O macrociclo é o período anual de treino, já o mesociclo é o período de treino constituído por um conjunto de microciclos organizados em função de um objetivo preciso e com uma duração dependente de diferentes fatores (tempo, ritmo e condições externas); O microciclo, que é um conjunto de sessões de treino repartidas por diferentes dias, com uma duração entre os três a quatro dias e os dez a catorze dias. Contudo a duração mais frequente do microciclo é de sete dias (uma semana) e a que foi utilizada no nosso planeamento; Sessão de treino, também conhecida por unidade de treino, é constituída por um conjunto de exercícios devidamente sistematizados e coordenados de forma a constituírem um processo pedagógico unitário e global. A sessão de treino é elaborada de acordo com cinco aspetos fundamentais (duração, forma, estrutura, tipos de exercícios e processo de elaboração); Exercício de treino, que é a unidade operacionalizadora de todo o processo de treino (Castelo J. F., 2002, pp. 73-74).



PORTIMONENSE SPORTING CLUBE



PLANEAMENTO ANUAL

Juniores 2011 / 2012

		Temporada: 2011/2012												Competição: 1ª Divisão Nacional de Juniores A												Planeamento Anual											
		M			M			M			M			M			M			M			M			M			M			M			M		
		Julho			Agosto			Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio					
Seg.																																					
Ter.																																					
Qui.																																					
Sex.	1																																				
Sáb.	2																																				
Dom.	3																																				
Seg.	4																																				
Ter.	5																																				
Qui.	6																																				
Sex.	7																																				
Sáb.	8																																				
Dom.	9																																				
Seg.	10																																				
Ter.	11																																				
Qui.	12																																				
Sex.	13																																				
Sáb.	14																																				
Dom.	15																																				
Seg.	16																																				
Ter.	17																																				
Qui.	18																																				
Sex.	19																																				
Sáb.	20																																				
Dom.	21																																				
Seg.	22																																				
Ter.	23																																				
Qui.	24																																				
Sex.	25																																				
Sáb.	26																																				
Dom.	27																																				
Seg.	28																																				
Ter.	29																																				
Qui.	30																																				
Sex.	31																																				

LEGENDA

CASA

FORA

Período Competitivo

Período Não Competitivo

Tabela 2 – Planeamento anual PSC sub-19 2011/2012

O nosso planeamento baseou-se na definição de dois períodos essenciais para a preparação e elaboração de objetivos: o período preparatório e o competitivo, no entanto não foram diferenciados mesociclos. O nosso planeamento e organização foram fundamentalmente preparados através de microciclos semanais, tendo em consideração a calendarização e o grau previsível de dificuldade dos jogos. No entanto existiu grande flexibilidade em ajustar cada microciclo, sobretudo de forma a efetuar correções dos acontecimentos dos jogos no período competitivo.

Este tipo de planeamento adotado verificou-se pela necessidade e objetivo de obter resultados desportivos a curto prazo, de forma a cumprir os objetivos traçados.

4.2 Modelo de treino

O modelo de treino terá que basear-se sempre em função do modelo de jogo pretendido para a equipa, no entanto tendo em consideração as características da equipa e os objetivos pretendidos, nomeadamente em relação à formação de jogadores, damos uma grande enfoque à evolução técnica do jogador, por vezes desvalorizando a evolução coletiva da equipa em função do jogador.

É fundamental dar qualidade ao treino, para isso tentamos ao máximo procurar conhecimentos sobre os fatores que influenciam o treino como os apontados na Figura 9 – Fatores que afetam a qualidade de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8), que apontam que devemos ter em consideração as várias variáveis que podemos controlar: conhecimento e personalidade do treinador, competições e conhecimentos das ciências auxiliares; por outro lado estamos dependentes de outros fatores, como por exemplo os recursos materiais do clube.

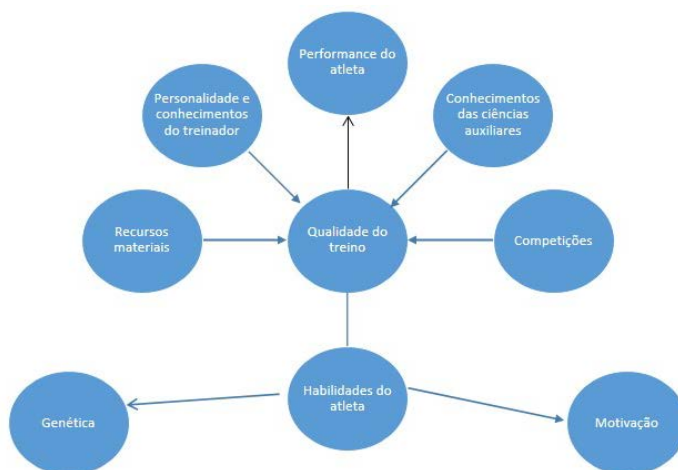


Figura 9 – Fatores que afetam a qualidade de treino (Bompa & Haff, 2009, p. 8)

A técnica é o primeiro pré-requisito para um futebolista, a arte se quiser, depois, segue-se o segundo passo: a inteligência de jogo (Klopp, 2013).

A adaptação do método Coerver ao nosso modelo treino foi uma das nossas estratégias para o desenvolvimento da técnica e cultura tática individual do jogador. Segundo Coerver a mestria da bola é a base da formação do jogador e o seu desenvolvimento é essencial para o progresso dos outros blocos da pirâmide. No entanto, a pirâmide não deve ser entendida como uma escada em que para progredir para o próximo degrau exige-se o domínio dos conceitos do bloco anterior. Cada módulo é essencial e está integrado nos restantes. A formação do jogador é conseguida à medida que se vão adquirindo as competências e técnicas descritas em cada bloco (Coerver, 2012).



Figura 10 – Pirâmide de desenvolvimento do jogador (Coerver, 2012)

Hoje em dia está a ser defendido, pela grande parte dos treinadores, o modelo de treino baseado no conceito da periodização tática, esquecendo-se por vezes a individualidade do jogador de futebol e as suas deficiências técnicas que, por vezes, podem ser melhoradas com exercícios descontextualizados do modelo de jogo. Ou provavelmente o conceito da periodização esteja sendo mal operacionalizado, isto porque se verifica demasiada aplicação do jogo dentro dos exercícios de treino, tendo o jogador pouco contacto com a bola, e consequentemente menos evolução técnica.

A periodização tática está alicerçada numa determinada maneira de jogar – modelo de jogo – que condiciona um modelo de treino, um modelo de exercícios e um modelo de jogadores. (Faria, 1999, p. 4).

Parece que estamos a modelar em demasia os jogadores. Estes aparentam estar formatados, todos utilizam os mesmos gestos técnicos. Parece existir uma perda de criatividade e logicamente uma perda de imprevisibilidade nas características dos jogadores.

Existem modelos e ideias de treinar jovens que levam trabalhos de casa. Os jogadores têm de aprender o drible x ou y em casa, por forma a tentar fabricar talentos em série. Tenta-se em demasia criar o futebol de rua de uma forma organizada. Parece-nos que é dada pouca liberdade ao desenvolvimento do jogador em formação e nenhuma quando o jogador atinge o escalão sénior.

O modelo de jogo deverá ser adequado às características da equipa, não basta ter um bom modelo de jogo, a equipa terá de saber jogar dessa forma. O treinador deve utilizar exercícios específicos potenciando o modelo de jogo, pedindo para os jogadores jogarem da forma como pretende. É necessário treinar através de exercícios técnico-táticos específicos, isto é, os jogadores têm de treinar da forma que o modelo de jogo define.

Para que um modelo de jogo seja flexível, não basta ter apenas duas formas de jogar distintas, é fundamental que as várias formas de jogar, mesmo que sejam muitas, sejam formas de jogar que os jogadores saibam operacionalizar dentro do campo (sejam capazes de as realizar após bem treinados) (Correia, 2013).

A partir do momento em que iniciámos a época desportiva, não foi realizado qualquer tipo de trabalho físico sem bola, não fizemos treino de musculação, sobretudo por não termos condições, e aconselhámos que os jogadores sem acompanhamento adequado, apenas treinassem os membros superiores, nas suas idas ao ginásio.

Porém aconselhámos, apenas nas férias, a jogadores que frequentem ginásios e pratiquem musculação de forma moderada, procurando sempre trabalhar os músculos agonista e antagonistas de todos os movimentos executados.

O treinador José Mourinho dá ênfase à intensidade dos treinos e à otimização do tempo de treino: “Dá a impressão que eu treino pouco. Pelo contrário, eu aumento a intensidade e o tempo útil do treino. O que eu diminuo é o número de treinos. Cada vez mais os aspetos da recuperação são tão ou mais importantes do que o treino propriamente dito. Esta é a minha grande preocupação. É importante o jogador trabalhar bem, com um tempo útil de treino elevado, com intensidades altas, mas com tempo para o repouso, para a família, tempo para que possa fazer outras coisas. Fala-se muito da fadiga física e na recuperação física, mas eu falo mais na fadiga do sistema nervoso central” (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006, p. 44).

Contrariando um pouco o referido anteriormente, não podemos descurar o volume de treino, um maior tempo de treino total parece estar associado ao sucesso desportivo, e nós nesta época desportiva tentámos sempre dar o maior tempo total de treino e de jogo aos jogadores. O microciclo foi sempre que possível caracterizado por cinco treinos e um jogo, oficial ou não

oficial. Na pré-época apenas conseguimos realizar um treino bidiário, e só não foi mais vezes realizado este tipo de calendarização de treino por não haver recursos materiais e humanos.

4.2.1 Caracterização dos microciclos e das unidades de treino

Os microciclos possuem estruturas estandardizadas, existem diferentes tipos de microciclos, cuja contextualização depende das etapas e dos períodos do processo de treino. A sua microestrutura modifica-se então espelhando a dinâmica do conteúdo de treino à medida que se desenvolve o grau de treino e sob a influência das diferentes condições externas (Curado, 1991).

4.2.2 Microciclo de treino padrão

A preparação do microciclo de treino depende do número de treinos, da sua duração, dos níveis de intensidade dos exercícios e sobretudo dos objetivos fundamentais de cada sessão de treino. As bases metodológicas do treino desportivo orientam-se na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios que determinam a linha de orientação e a profundidade das adaptações dos jogadores à especificidade do jogo. O treinador deve por isso criar no treino condições semelhantes às do jogo (Castelo J. F., 2003, pp. 251-254).

O microciclo padrão semanal caracterizou-se por um conjunto de exercícios que desenvolvessem um conjunto de comportamentos relacionados com o modelo de jogo implementado. Os comportamentos deverão ter os grandes princípios da nossa forma de jogar. O microciclo sofreu algumas alterações semanalmente em função do jogo anterior (correção de erros) e do jogo posterior (em função dos objetivos para o jogo).

A possibilidade de treinar cinco vezes por semana (todos os dias da semana) e com competição ao sábado, originou que tivesse de existir uma distribuição equilibrada do binómio

carga/recuperação, e a alternância dos conteúdos entre os jogadores mais utilizados em competição e os menos utilizados.

A construção dos microciclos esteve por vezes condicionada em função dos espaços disponíveis (relvado ou sintético), que a equipa tinha disponível para treinar, principalmente na fase inicial da pré-época. Houve situações pontuais em que apenas tínhamos um espaço por detrás de uma baliza, em virtude da sobrecarga de treinos que existiu no pré época por parte da equipa sénior.

Neste período inicial da época, optámos, sempre que fosse possível, por realizar cinco treinos semanais e jogo treino ou de campeonato ao sábado.

Analisando a periodização operacionalizada ao longo da época, esta foi constituída por um macrociclo (plano anual), subdividido em quarenta e cinco microciclos (plano semanal) contendo cento e oitenta e nove unidades de treino (plano diário) (nestas englobámos os jogos treinos realizados contra outras equipas).

4.3 Componentes estruturais dos exercícios

Os componentes que caracterizam a construção dos exercícios: a duração define tempo efetivo de execução de um exercício ou série de exercícios, sem interrupção, medidas em unidades de tempo; o volume compreende o tempo total de carga executada pelos praticantes num exercício, incluindo as pausas, podendo ser calculado em distância (metros), peso (quilogramas), número de repetições ou tempo (minutos); a intensidade define-se como a exigência com que o exercício é executado em relação ao máximo de capacidades dos praticantes nesse mesmo exercício; a densidade reflete a relação temporal entre as pausas utilizadas entre os exercícios de forma a desencadear uma relação harmoniosa entre exercício e recuperação; frequência representa o número de repetições de um exercício numa unidade de tempo.

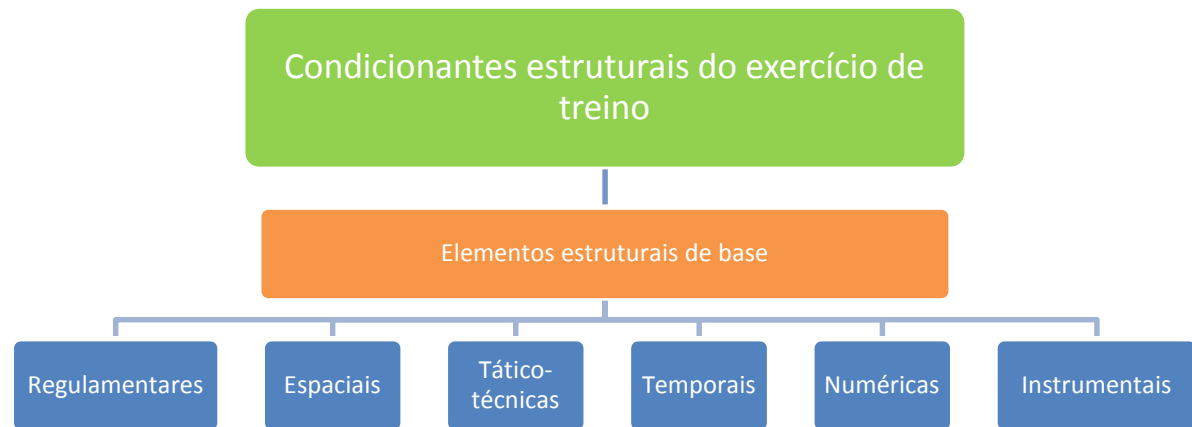


Figura 11 – Condicionantes estruturais do exercício de treino (Castelo & Matos, 2006, pp. 121-141)

4.4 Taxonomia dos exercícios

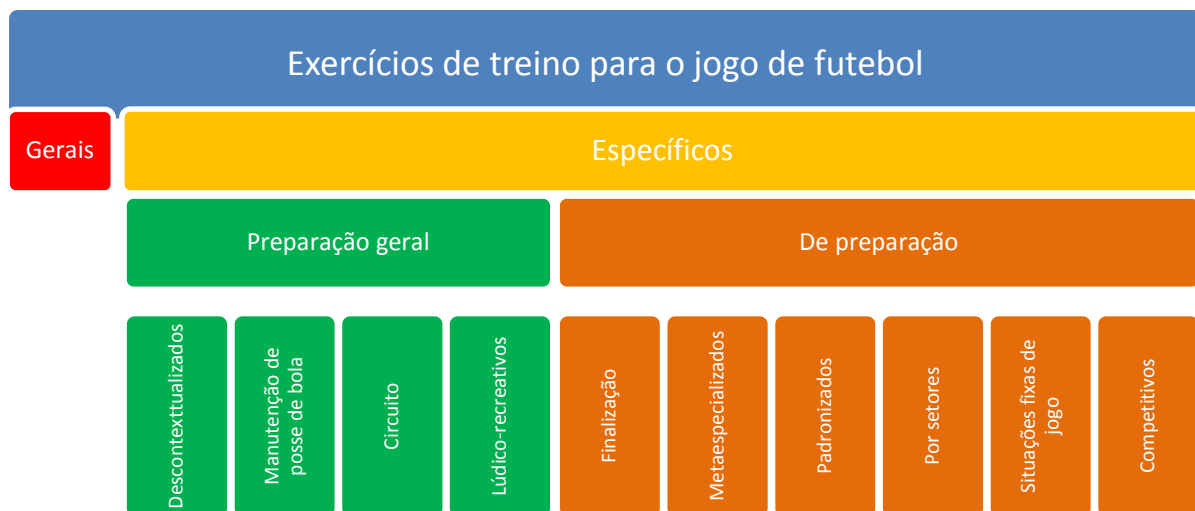


Figura 12 – Taxonomia de base dos exercícios de treino para o jogo de futebol (Castelo & Matos, 2006, p. 152)

É necessário compreender os exercícios em função do seu teor, assim são classificados segundo o seu conteúdo específico. Os exercícios podem ser classificados em três tipos: preparação geral; específicos de preparação geral e específicos de preparação (Castelo & Matos, 2006, pp. 151-152).

4.4.1 Exercícios de preparação geral

Os exercícios de preparação geral utilizam a bola como meio de decisão mental e ação motora e têm como objetivos principais: isolar um ou vários fatores condicionantes; fomentar processos de preparação do jogador para a prática da sessão de treino; ativar processos de recuperação e concretizar uma base orgânica funcional mínima.

Os exercícios podem ser de resistência, de força, velocidade e flexibilidade.

4.4.2 Exercícios específicos de preparação geral

Os exercícios específicos de preparação geral potenciam as relações entre o praticante e a bola e apresentam como principais objetivos: aumentar progressivamente o processamento de informação; proporcionar uma antecipação e adequação correta da execução das diferentes ações específicas; condicionar a utilização de diferentes fontes de produção de energia em regimes próximos da realidade competitiva; solicitar ao jogador envolvimento psíquica, habituando-o a ambientes semelhantes ao jogo (Castelo & Matos, 2006, pp. 205-208).

Podemos classificar como exercícios: descontextualizados (isolamento de um a dois comportamentos táticos a executar); manutenção da posse de bola (criação de condições que objetivem resoluções táticas de jogo pelo lado da segurança); circuito (Conjunto de estações de forma a promover a execução de ações motoras de carácter específico ou inespecífico); lúdico-recreativos (promover tarefas de carácter lúdico-recreativo para contribuir para aperfeiçoamento técnico e fortalecimento do espírito de grupo).

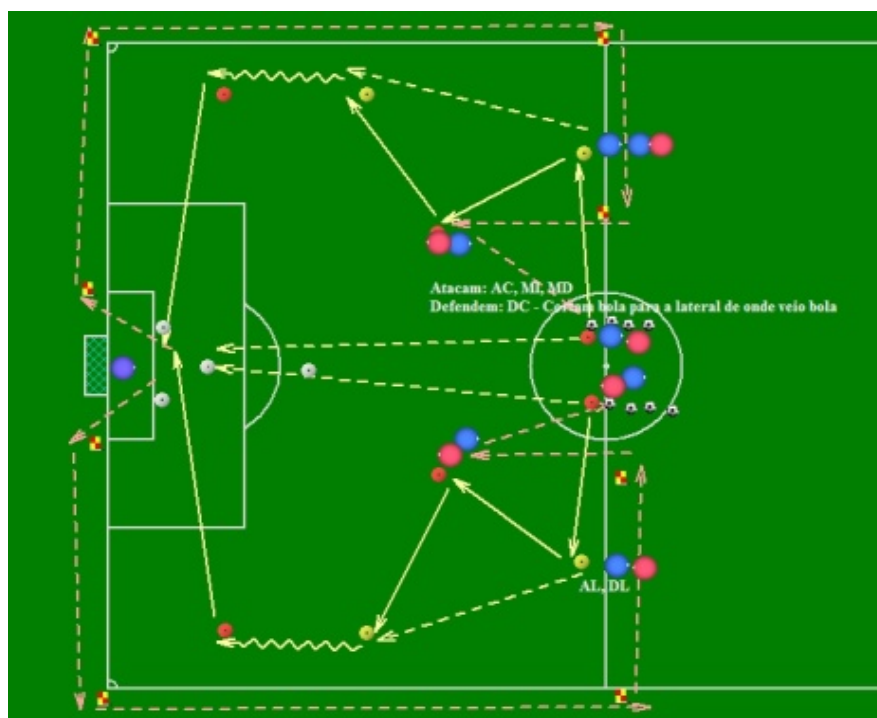


Figura 13 – Exercício de treino em circuito com circulação táctica, com definição de zonas de finalização

Os exercícios específicos de preparação potenciam as relações entre o jogador e os objetivos do jogo, aplicando-se nas seguintes formas possíveis:

- Uma baliza com um ou mais atacantes e sem oposição defensiva. (ex. 2x0+GR);
- Uma baliza com um ou mais atacantes e com oposição defensiva (ex. 3x3+GR);
- Duas balizas em que os jogadores têm que desenvolver permanentemente atitudes e comportamentos técnico-tático de cariz ofensivo e defensivo (ex. GR+2x 2+GR).

4.4.3 Exercícios específicos de preparação

Os exercícios específicos de preparação estão classificados: finalização (fomentam comportamentos técnico-tático de remate em movimentos sucessivos); metaespecializados (potenciam as missões de certos jogadores da equipa); padronizados (de acordo com o modelo de jogo e as condições e circunstâncias em que as certas situações de jogo se desenvolvem na competição); sectores (promovem condições de jogo para aperfeiçoar o trabalho de equipa entre os sectores); situações fixas (desenvolvem situações com elevadas possibilidades de êxito nas

bolas paradas); competitivos (exercícios em tudo semelhantes às condições reais de competição).

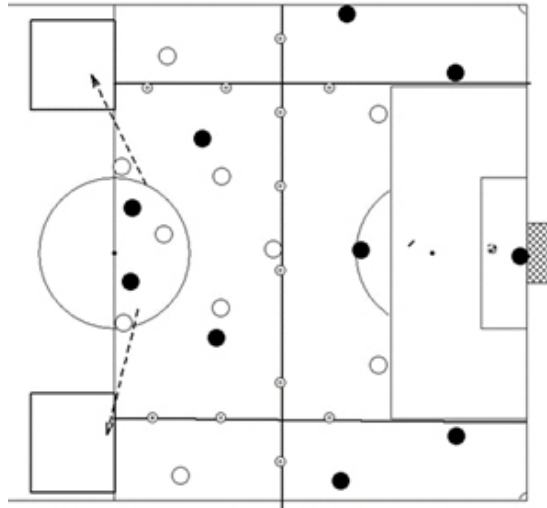


Figura 14 – Exercício de treino de setores (sair a jogar sobre pressão a partir de pontapé de baliza)

4.4.4 Caracterização do microciclo padrão

O microciclo habitual da equipa foi constituído por cinco treinos semanais e um jogo ao sábado. Na pré-época e fase inicial do campeonato, houve possibilidade de realizar o mesmo número de treinos semanais, com jogos realizados em função da disponibilidade do adversário, existindo algumas alterações ao planeamento inicial. Os microciclos apresentados neste relatório referem-se aos primeiros microciclos competitivos. Em alguns períodos de férias escolares que coincidiram com períodos não competitivos, optámos por reduzir o microciclo semanal no número de treinos.

O nível de correspondência dos exercícios do treino, com o enquadramento competitivo ou do modelo adotado, foi sempre um dos objetivos na criação dos microciclos, tendo uma adaptação específica (Castelo & Matos, 2006, p. 45).

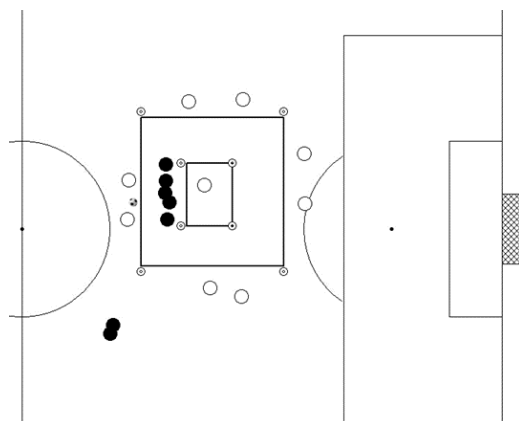


Figura 15 – Exercício de treino de manutenção de posse de bola (objetivo defensivo: basculação)

No microciclo habitual o primeiro treino semanal foi composto por exercícios que permitiam uma recuperação ativa dos jogadores que mais minutos jogaram no jogo do fim de semana anterior. Tentámos que os jogadores que não jogaram no jogo, participassem de forma a potenciar a resistência específica, o que por vezes foi difícil de conciliar com os elementos do grupo que tinham integrado o jogo. Pretendemos, sempre que possível, relativamente à correspondência dos exercícios de treino uma adaptação específica, promovendo um nível de concordância entre o exercício e o enquadramento competitivo e modelo de jogo adotado (Castelo & Matos, 2006, p. 45 e 196).

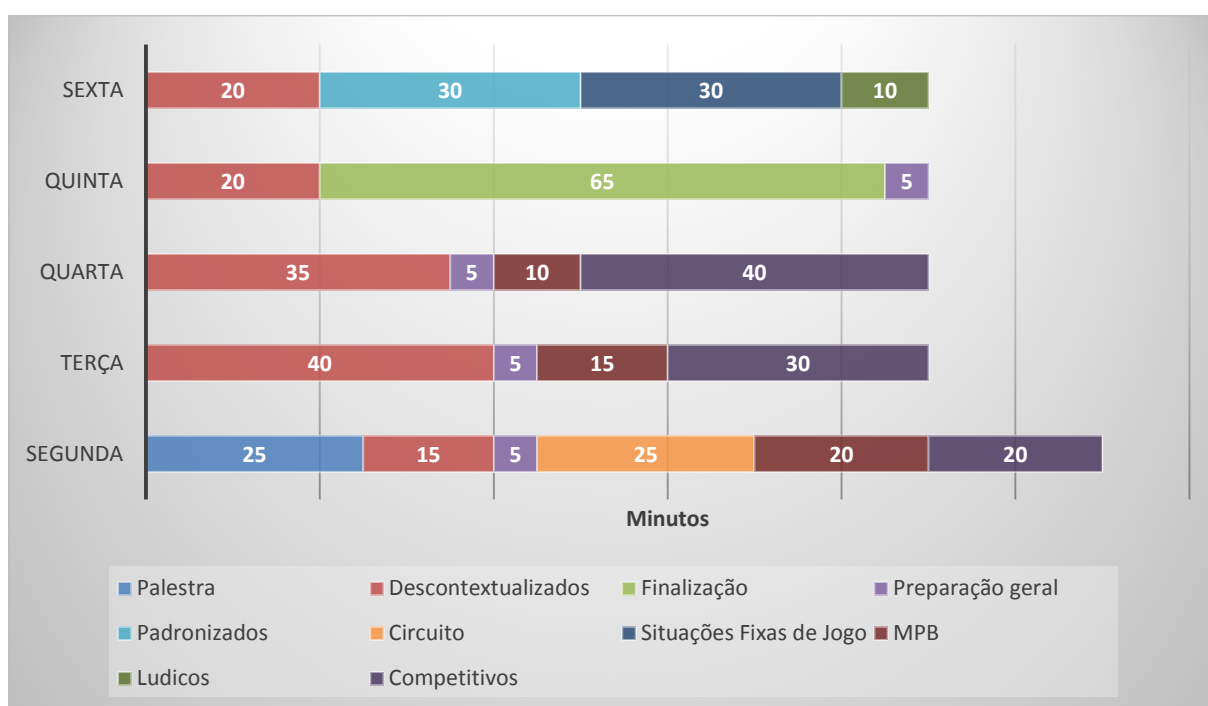


Tabela 3 – Utilização de métodos de treino em microciclo padrão de 5 treinos semanais (microciclo n.º 8)

Normalmente, utilizámos exercícios padronizados de baixa intensidade e situações fixas de jogo, para os jogadores titulares, e exercícios de manutenção de posse de bola e descontextualizados para os jogadores com necessidade de promover uma resistência específica ao jogo. Foi no primeiro treino do microciclo que realizámos com os jogadores uma apreciação do jogo anterior. A análise da equipa em situação de jogo cingiu-se à análise após os momentos de competição. No treino seguinte, recorreu-se à memória e ao debate com os jogadores, mas na grande maioria das vezes utilizámos as imagens de vídeo.

Portimonense Sporting Clube Juniões A 2011/2012 Planeamento do período competitivo 16º Microciclo de 17 a 23 de Outubro (9º microciclo competitivo)						
17.10.2011	18.10.2011	19.10.2011	20.10.2011	21.10.2011	22.10.2011	23.10.2011
V: 95', T74 Média/Baixa 2 irmãos	V: 95', T75 Média/Alta 2 irmãos	V: 95', T76 Média/Alta 2 irmãos	V: 90', T77 Média/Alta 2 irmãos	V: 80', T78 Média 2 irmãos	V: 90' Máxima	
Palestra e vídeo sobre jogo Louletano 20' Ex. Descon-textualizado Warm Up Def em posse AT circulação tática 20' Ex MPB 3 gr de 4(8x4) Decidir rápido 4 gr 4x4+4 transições 20' Ex. Competitivo 7x7+1 em ½ campo finalização ap 4 passes consecutivos 30' Preparação Geral Ex. de estabilização e alongar 5'	Ex. Descon-textualizado Warm Up c/bola (trabalho técnico) 20' Ex MPB 5x2(3apoios) Retirar a bola da zona de pressão(def) press. o portador da bola (ata) 10' Ex. Finalização potenciando a força rápida 25' Ex. Descon-textualizado Ex passe diagonal e receção orientada 15' Ex. Setores 10x10 Corr central e laterais 2x10' Preparação Geral Ex. estab + alongar 5'	Ex. Descon-textualizado Warm Up Mob geral c/bola passe, tab e receção 20' Ex. Descon-textualizado Vel de deslocamento 10' Ex. Finalização c e s oposição div. variações no espaço, triangulações 25' Ex MPB 8x4(4apoios) Eq def press. o portador da bola 15' Ex. competitivo 12x6 (3 eq) campo 1/1 12 atacam 1 das balizas ap 4 passes 6 at 1 das bal ap recup 3x5' Preparação Geral Ex. estab + alongar 5'	Ex. Padronizado Aquecimento nas posições 20' Ex. Descon-textualizado vel de deslocamento 10' Ex. Finalização c e s oposição div. variações no espaço, triangulações 25' Ex. Finalização 1x2, 2x3 na gr área c transições DEF eq def AV mob e espaço 20' Ex. Lúdico-recreativo Finalização pró banho 5' Preparação Geral Ex. estabilização alongar 5'	Ex. Descon-textualizado Warm Up Mob geral Jogo de cabeça 15' Ex. Descon-textualizado vel de reação 5' Ex. Padronizado 11x8 saídas a jogar curtas e longas 15' Ex MPB 5x2(3apoios) Retirar a bola da zona de pressão(def) press. o portador da bola (ata) 10' Esquemas Táticos 15' Ex. Competitivo 3 equipas 2 toques equipa q sofre sai e dá apoio 15' Preparação Geral Ex. alongar 5'	Jogo (c) Belesenses 11ª jornada	LIVRE

Tabela 4 – Microciclo de treino padrão com 5 treinos semanais (microciclo n.º 16)

O segundo treino da semana foi normalmente realizado à terça-feira. Os exercícios estiveram ligados principalmente à força específica e à resistência específica com exercícios de finalização, e também exercícios descontextualizados de gestos técnicos.

No treino de quarta-feira desenvolvemos quase exclusivamente a resistência específica com jogos competitivos.

O penúltimo dia de treinos foi focado em trabalho de padronizados em grandes espaços, mas com bastante tempo de pausas.

A velocidade específica foi principalmente trabalhada no treino da sexta-feira, associando-se algum trabalho de finalização com circulações táticas. Foi também realizado muito trabalho de situações fixas de jogo (esquemas táticos).

A existência de muitos exercícios nos microciclos, definidos como descontextualizados aplicando a taxonomia aplicada neste trabalho, justifica-se pela constante tentativa de trabalho técnico individual com os jogadores. Podemos classificar alguns exercícios descontextualizados como exercícios fundamentais para a implementação do nosso modelo de jogo, nomeadamente os exercícios de passe, que contribuíram muito para a melhoria da qualidade de passe dos jogadores e consequentemente a manutenção da posse de bola da equipa, um objetivo do modelo de jogo implementado.

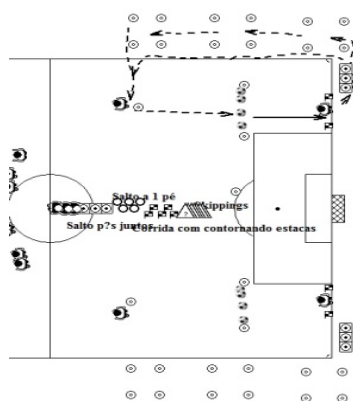


Figura 16 – Exercício de treino em circuito de finalização com 3 balizas

Portimonense Sporting Clube Juniiores A 2011/2012 Planeamento do período pré-competitivo 7º Microciclo de 15 a 21 de Agosto (2º microciclo competitivo)						
15.8.2011	16.8.2011	17.8.2011	18.8.2011	19.8.2011	20.8.2011	21.8.2011
V: 85', T34 Média/Alta 2 irmãos	V: 90', T35 Média 2 irmãos	V: 90' Máxima 2 irmãos	V: 85', T36 Média Major		V: 90' Máxima	
Ex. Descon-textualizado Aquecimento nas posições ex de passe e tabelas 30' Ex MPB 5x2(3apoios) Retirar a bola da zona de pressão(def) press. o portador da bola (ata) 10' Ex MPB Transições def eq em posse após perda, ofen eq def 2 toques 20' Ex. competitivo 3 eq (1 eq em apoio troca de funções c equipa q sofre golo transições mudança de atitude 20' Exercícios Preparação Geral Ex. de estabilização e alongar 5'	Ex. Descon-textualizado Aquecimento c/bola (trabalho técnico) 20' Ex. Descon-textualizado Vel de reação 10' Ex Padronizado Def/Me/At 20' Esquemas Táticos 15' Ex. competitivo 11x11 em ½ campo transições def e ofensivas 20' Ex. Lúdico-recreativo Finalização pró banho 5' Exercícios Preparação Geral Alongar 5'	Jogo (e) Casa Pia 2ª jornada	Ex. Descon-Textualizado Gr1 corrida contínua e alongar (utilizados) Gr2 Aquecimento c/bola (trabalho técnico) 20' Ex MPB (2 toques) ½ campo c e sem apoios 20' Ex. MPB Jogo uma equipa de apoio 20' Ex. Padronizado 3x0 4x0 15' Exercícios Preparação Geral Ex. estabilização Retorno à calma 10'	13:00 Viagem para S. João da madeira	Jogo (f) Sanjoanense 3ª jornada	LIVRE

Tabela 5 - Microciclo com jogo a meio da semana (microciclo n.º 7)

O aparecimento de exercícios de finalização, em praticamente todas as unidades de treino, deveu-se há existência de uma lacuna na finalização da grande maioria dos jogadores.

Embora não seja muito habitual no futebol de formação, existiram cinco microciclos competitivos durante a época em que englobavam jogos oficiais a meio da semana. Como se pode verificar no Apêndice - 2 Quadro do planeamento anual. Foi habitual nestes períodos realizar junto dos jogadores treinos de recuperação física, através de exercícios com bola. Foi também necessário substituir treinos por viagens, quando o jogo obrigava a deslocação no dia anterior à competição.

4.4.5 Plano de treino – caracterização dos exercícios utilizados

No processo de treino, utilizámos uma grande diversidade de exercícios. Pretendemos que os jogadores não evidenciassem cansaço mental, resultante da rotina de prática do mesmo tipo de exercício repetitivamente realizado.

Nas partes iniciais dos treinos, nomeadamente no aquecimento, foram frequentes os exercícios descontextualizados e também os organizados em circuitos, principalmente circuitos técnico-físicos (conjugando exercícios descontextualizados com exercícios de preparação geral).

A parte principal do treino, consoante o dia do microciclo semanal, foi constituída por exercícios de manutenção de posse de bola, no início da semana, juntamente com exercícios de finalização. Os exercícios padronizados foram utilizados tanto no início da semana, com o objetivo de recuperação dos jogadores mais utilizados no jogo anterior (com intensidade reduzida) e no final da semana com maior intensidade. Também utilizámos muitos exercícios de setores, principalmente exercícios que opunham o setor defensivo ao setor ofensivo e intermédio.

Normalmente, a meio da semana (quarta-feira, se tivéssemos o campo disponível) realizámos exercícios competitivos de alta intensidade e volume, muito aproximados ao jogo formal.

Existiu sempre a preocupação dos jogadores pertencentes à equipa titular serem colocados no mesmo grupo, ou em alternativa colocar os jogadores titulares por setores nos mesmos grupos de um determinado exercício, por forma a conjuntamente desenvolverem rotinas intergrupais. Temos noção das possíveis desvantagens de nível motivacional para os restantes jogadores que, normalmente, não integram estes grupos, no entanto, acreditamos que esta é uma característica do nosso modelo de treino, que se traduz numa maior performance na dinâmica entre os jogadores da equipa habitualmente titular.

Objetivo: finalização; receção orientada em velocidade; movimento de desmarcação evitando o fora de jogo; recuperação defensiva com linha defensiva subida; velocidade de execução.

Utilização no microciclo: utilizado no último treino da semana.

Condicionantes: finalização no máximo em três toques.

Espaço: meio campo.

Variantes: rotação de jogadores pelas várias posições; diminuição da distância para a baliza; retirar o número de toques para finalizar, colocando a finalização a ser executada no máximo em cinco segundos.

4.4.5.1.2 Exercício de manutenção de posse de bola

Exercício: 6x(4+2)x6

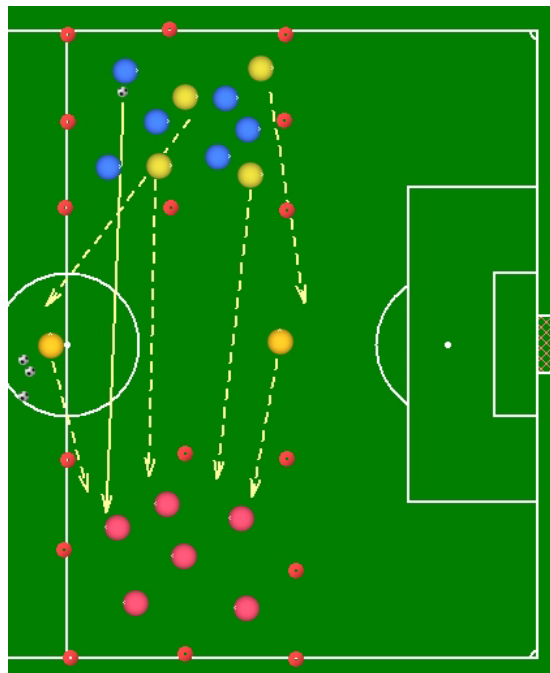


Figura 18 – Exercício de manutenção de posse de bola (reação à perda de bola)

Descrição: Manutenção de posse de bola em quadrado em situação de 6x4+2 (os dois defesas não podem intervir, só substituir jogador cansado), realizando cinco passes entre jogadores, o sexto passe pode ser longo na direção da terceira equipa, que está posicionada num quadrado

oposto. A equipa que está a defender tem de se deslocar (dois dos jogadores que já estavam a defender mais dois que estavam no espaço intermédio) para o espaço contrário rapidamente, para evitar que a equipa em posse volte a executar os cinco passes. A equipa em situação defensiva assim que recupera a bola pode enviá-la imediatamente para o espaço contrário.

Tempo: 5 min x 3 repetições com pausa de 1 min (muito desgastante, se alguma equipa ficar muito tempo em processo defensivo deveremos encurtar o exercício).

Objetivo: manutenção de posse de bola; reação à perda da bola; transição ataque-defesa; tirar a bola da zona de pressão.

Utilização no microciclo: normalmente à terça-feira, por forma a trabalhar a resistência específica.

Condicionantes: não permitir troca de bolas curtas (passes curtos e rápidos entre dois jogadores); a terceira interceção de bola para fora do quadrado, da equipa em processo defensivo dá direito à posse de bola.

Espaço: dois quadrados de 22x22m juntos às linhas laterais, com uma zona intermédia livre para as transições.

Variantes: transições da posse de bola entre quadrados passarem por apoios na zona intermédia (podem ser os GR); após a ida aos dois quadrados podem atacar a baliza (deixando de ser um exercício de MPB); limitação de toques; alteração do espaço; aumento do número de jogadores; existência de jogadores que joguem apenas na equipa que tenha posse de bola.

4.4.5.1.3 Exercício metaespecializado

Exercício: GR+5x4

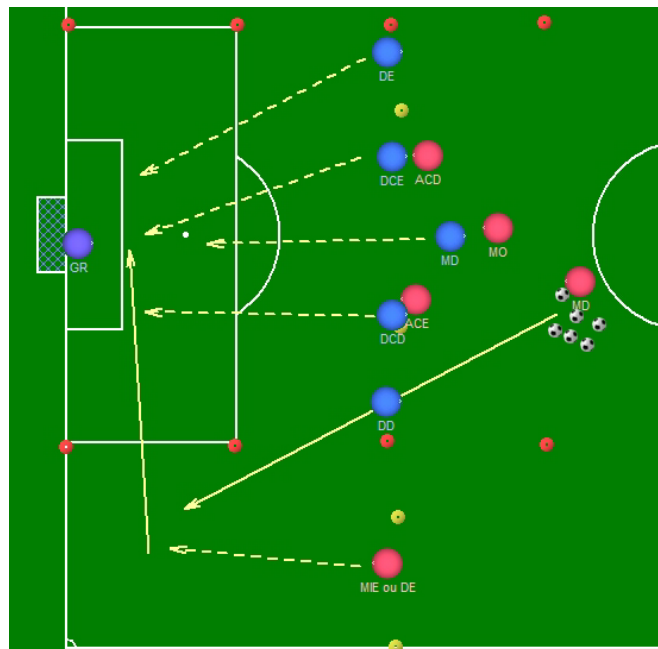


Figura 19 – Exercício metaespecializado (posicionamento defensivo após cruzamento)

Descrição: MD realiza passe longo para um DE ou MIE para cruzar próximo da linha de fundo, DD vai pressionar o jogador que cruza (1x1 no corredor lateral), restantes defesas posicionam na grande área defendendo as suas zonas dos atacantes que aparecem a finalizar cortando a bola para zonas laterais.

Tempo: 5 min (tempo de recuperação corresponde ao tempo de corrida a trote de todos os jogadores até à linha que divide Z1 de Z2 para reiniciar o exercício).

Objetivo: Posicionamento defensivo dentro da grande área por posição específica (dos defesas centrais, defesa lateral contrário ao cruzamento e médio defensivo), a defender cruzamentos. Especificar e potenciar em simultâneo os jogadores da linha defensiva, o guarda-redes e o médio defensivo, nesta situação particular que é o cruzamento.

Utilização no microciclo: segundo dia de preparação.

Condicionantes: jogador que cruza não pode entrar para finalizar; número máximo total de toques permitidos para finalizar: três toques.

Espaço: meio campo (definidas Z1, Z2 e CL).

Variantes: entrada de dois jogadores atacantes na zona do cruzamento para criar superioridade numérica; definição de zonas para onde os defesas devem aliviar bola; diversificar zona de cruzamento; definir zonas para onde o cruzamento é realizado; acrescentar mais jogadores que possam participar nestas ações (médios interiores).

4.4.5.1.4 Exercício competitivo

Exercício: GR+10x10+GR

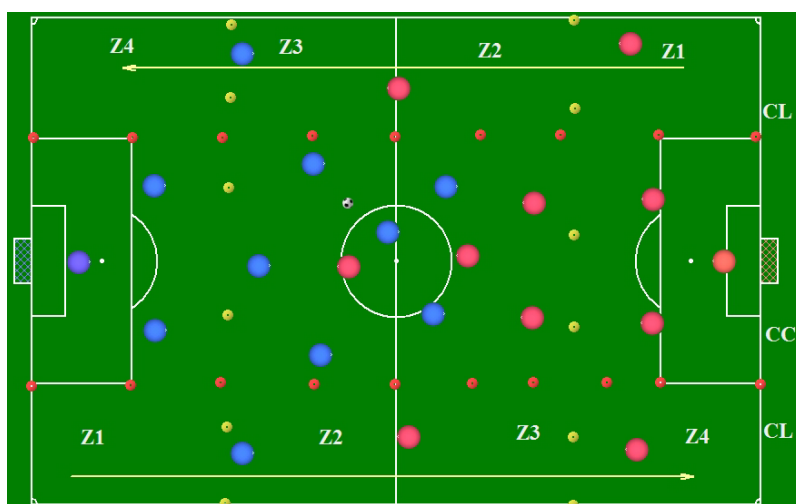


Figura 20 – Exercício competitivo GR+10x10+GR

Descrição: Jogo semelhante ao formal com condicionantes, uma equipa a simular modelo de jogo da equipa adversária do próximo jogo oficial. Com a equipa potencialmente titular a jogar contra uma equipa simulando o próximo adversário.

Tempo: pode variar de 25 a 90 min.

Objetivo: Simulação de jogo formal com condicionantes, abordando a importância da simplicidade de processos em Z1 e Z2, na pressão coletiva através da predefinição de zonas de

pressão. (ex. quando a bola entra no CL em Z2, deverá existir uma forte pressão sobre o portador da mesma e retirar linhas de passe aos jogadores próximos do centro de jogo).

Utilização no microciclo: Exercício competitivo de ações coletivas realizado sobretudo à quarta-feira, simulação de jogo oficial.

Condicionantes: jogo a dois toques em Z1, três toques em Z2, Z3 e Z4 ilimitado.

Espaço: campo inteiro (definidas zonas e corredores com pratos sinalizadores).

Variantes: redução do espaço; alteração de limites de toques na bola; obrigação de posse de bola em largura (obrigatoriedade de ir aos corredores laterais antes de poder finalizar); uma equipa em inferioridade numérica; determinar momentos de jogo essenciais (golo nos primeiros 4 minutos valem por dois); padronização obrigatória de movimentos antes de poder finalizar; jogo livre sem condicionantes.

4.4.5.1.5 Exercício de setores

Exercício: GR+8x8

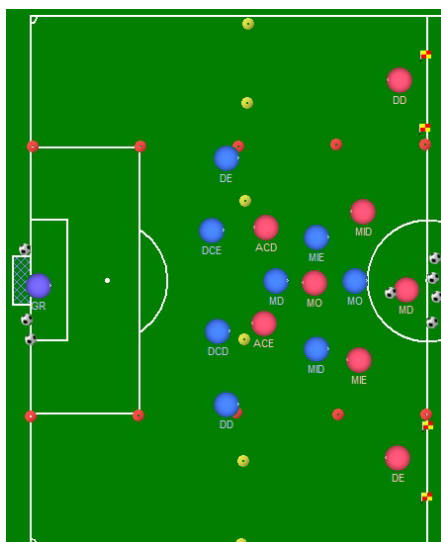


Figura 21 – Exercício de setores para potenciar basculações laterais

Descrição: Com bola a sair pelo meio campo, ou a partir do GR (pontapé de baliza, à mão ou a bater com o pé), a linha defensiva mais meio campo defende uma baliza fixa e tenta entrar

com bola controlada em balizas localizadas no meio campo, a equipa de vermelho tenta finalizar na baliza fixa após realizar cruzamento (promover largura).

Tempo: 15' a 30' (Pausas para hidratação e trocas de jogadores).

Objetivo: basculação lateral defensiva; largura e profundidade; reinício de jogo a partir de pontapé de baliza; articulação e sincronização de cada sector; articulação e sincronização intersectorial defesa/meio campo defensivo; articulação e sincronização intersectorial meio campo/ataque e defesas laterais em processo ofensivo.

Utilização no microciclo: normalmente ao quarto dia de um microciclo de cinco treinos semanais.

Condicionantes: o ataque finalizar após cruzamento; opcional: limitar número de toques; bolas a partir de pontapé de baliza não podem tocar no chão antes de um jogador (primeira bola disputada no ar).

Espaço: meio campo. Opcional a definição de corredores e zonas.

Variantes: aumento do espaço de jogo (ex. 2/3 de um campo); colocação de mais jogadores até ficarem GR+10x10; trocas de jogadores entre equipa, sobretudo os defesas laterais; colocar balizas com GR (Ex. GR+8x8+GR+GR ou GR+8x8+GR+GR+GR).

4.4.6 A dimensão analítica ou integrada do treino

O objetivo de aplicar o treino integrado em algumas fases do treino foi fundamental sobretudo no desenvolvimento técnico dos jogadores, aplicando o princípio integrador das componentes que concorrem para o rendimento na elaboração dos exercícios de treino, procurando uma maior interação entre as aquisições de destrezas técnico-táticas e a melhoria da condição física.

Tentámos, sempre que possível, realizar treino integrado. No entanto na parte introdutória dos treinos, nomeadamente, a parte de aquecimento foi normalmente realizada com exercícios descontextualizados, que pretenderam ao mesmo tempo uma predisposição física dos jogadores e o desenvolvimento de algumas ações técnicas. Por vezes, foram os próprios fisioterapeutas que realizaram exercícios específicos de proteção articular (treino propriocetivo), que não englobavam bola, mas possivelmente tiveram uma grande importância na redução do número de lesões, em relação à época passada. Embora os exercícios analíticos, em termos de evolução para a equipa, não tivessem maior eficiência que os integrados, não deixaram de ser importantes para desenvolver aspetos de técnica individual ou mesmo para o desenvolvimento de certas capacidades físicas.

Existiu uma predominância de exercícios de preparação geral para o desenvolvimento das capacidades motoras, nomeadamente na parte inicial da sessão de treino e em parte devido às condicionantes materiais anteriormente referidas. No entanto, na parte final do treino, também foram utilizados vários exercícios deste tipo.

Mas, claramente, foram os exercícios específicos de carácter geral e exercícios específicos de preparação, os exercícios predominantes no modelo de treino adotado.

4.4.7 Relação entre o treino e o pretendido em competição

O treino e os exercícios propostos tentaram, dentro do possível, estar interligados com o nosso modelo de jogo adotado. Definimos um modelo de treino adotado, que potenciasse, sempre que possível, exercícios o mais aproximados da competição e também para o desenvolvimento individual do jogador, sobretudo na variável dos gestos técnicos.

Por vezes, os jogadores sentiram alguma dificuldade em compreender que era fundamental treinar com ritmos e intensidades semelhantes à competição, e em alguns exercícios era essencial dar feedbacks constantes aos jogadores para treinarem com a intensidade de jogo.

4.5 Avaliação dos fatores de risco de lesão desportiva

Inerente e condicionante do treino está a lesão, especificamente a lesão desportiva está associada a diferentes variáveis e os treinadores deverão ter em atenção às possíveis causas das lesões por forma a evitá-las.

Os fatores de risco envolvidos estão subdivididos em três grupos principais (Horta, 2007, pp. 359-365).

1. Fatores intrínsecos:

- Avaliação de contraindicações médicas;
- Idade e sexo;
- Condição física e domínio da tarefa;
- Morfotipo e composição corporal;
- Fatores psicológicos e sociológicos.

2. Fatores extrínsecos:

- Condições atmosféricas;
- Equipamento;
- Planeamento de treino;
- Local de treino e instalações desportivas;
- Higiene física.

3. Fatores de risco relacionados com a atividade específica

4.5.1.1 Lesões

As lesões decorrentes na época desportiva podem indicar o nível de otimização da preparação física dos atletas para a prática desportiva. Um baixo número de lesões muscular poderá indicar níveis de treinos adequados ou uma intensidade de treino menor ao ideal. Isto porque o treino, próximo dos níveis semelhantes aos do jogo tende, por vezes, a originar lesões, devido ao alto volume e intensidade do treino.

O historial clínico dos jogadores foi fundamental para a prevenção de algumas lesões nos jogadores. No início da época foi feita a ficha de questionário individual onde foram colocadas questões relacionadas com o historial clínico do jogador, sobre lesões obtidas pelos jogadores em épocas anteriores. Os jogadores que pertencem ao clube há alguns anos já têm um registo do seu historial de lesões, realizado pelo departamento dos fisioterapeutas.

Só foram referidas lesões que tenham acontecido dentro do treino, pois existiram outras que resultaram fora do clube, nomeadamente na prática de Futsal sem autorização.

A nível de lesões graves, podemos considerar que tivemos duas a registar: uma em treino, uma rotura do ligamento cruzado anterior, numa situação em que o jogador ficou com o apoio preso num buraco do relvado natural; a segunda lesão mais grave, deverá ter sido uma luxação num ombro, após queda com contacto com um adversário, num jogo oficial.

Um tipo de lesão frequente que registámos nesta época foi associada a diversos jogadores queixarem-se de dores de costas. Pensámos, conjuntamente com o departamento de fisioterapeutas, que estas lesões estão associadas à constante mudança de pisos. Existiram muitas mudanças de locais de treino e de jogos. Treinámos no início da época muito tempo em campo relvado e os jogos foram predominantemente em piso sintético. A partir de janeiro continuámos a jogar em relvado natural, no entanto, apenas tivemos possibilidade de treinar em relvado sintético.

O acompanhamento das lesões e sobretudo no momento de integração do jogador lesionado no treino teve sempre a orientação e assistência de um fisioterapeuta. Foi, por vezes, solicitado pelos fisioterapeutas que o jogador integrado após reabilitado estivesse condicionado em alguns exercícios de treino, por forma a prevenir reaparecimento da lesão. Foram várias as formas de integrar progressivamente jogadores no treino: impedindo o contacto físico, reduzindo o volume de treino, personalizando o treino, treinando num escalão inferior e sobretudo diminuindo a intensidade do seu treino.

5 Planificação tática

A planificação tática caracteriza-se pela operacionalização da planificação conceptual e da planificação estratégica no jogo e em função de um conjunto de fatores: as modificações das condições climáticas; as condições do terreno de jogo; o resultado numérico momentâneo do jogo; do tempo de jogo e das modificações pontuais da tática da equipa adversária. O treinador toma decisões que procuram: melhorar a organização da equipa no terreno de jogo; utilizar ações técnico-táticas com fins precisos; melhorar a capacidade de colaboração entre os jogadores e a capacidade de passar rapidamente de um sistema de jogo ou de um método de jogo (Castelo J. F., 2003, pp. 131-132).

5.1 Preparação tático-estratégica para o jogo de competição

Nos pontos seguintes vamos referir aspetos organizativos e um conjunto de ações para a preparação de jogos no período competitivo.

5.1.1 Palestra de jogo

Na maioria dos jogos, procedemos à elaboração da estrutura da reunião de preparação para o jogo, na vertente organizativa, técnico-tática e estratégica, nesta inserimos os conteúdos a abordar na palestra prévia ao jogo:

1. Antes da palestra anterior ao jogo afixar em papel o nome dos jogadores que vão iniciar o jogo assim como as suas posições dentro do sistema tático, as posições nas situações fixas de jogo e quem executa as mesmas;
2. Pedir aos jogadores que necessitam de cuidados do fisioterapeuta que realizem esses tratamentos antes da palestra;
3. Questionar jogadores quanto à sua condição física;
4. Dar algumas informações relativas ao adversário;
5. Relembrar as posições dos jogadores nas posições fixas de jogo, questionar se existem dúvidas, relembrar da importância da concentração, antecipação e agressividade são conceitos que devem estar presentes nestes momentos de jogo;
6. Referir os comportamentos específicos que devem ter em determinadas situações de jogo, nomeadamente a sair a jogar de pontapé de baliza, cantos, livres, assim como poderão criar desequilíbrios nos adversários;
7. Relembrar a importância da transição ataque-defesa, que é fundamental, “parar o jogo” rapidamente o processo ofensivo do adversário, se necessário com falta;
8. Apelar aos conceitos de concentração, humildade, espírito de equipa, entreaajuda, entre outros;
9. Promover a motivação dos jogadores.



Figura 22 – Foto de material auxiliar da palestra de jogo

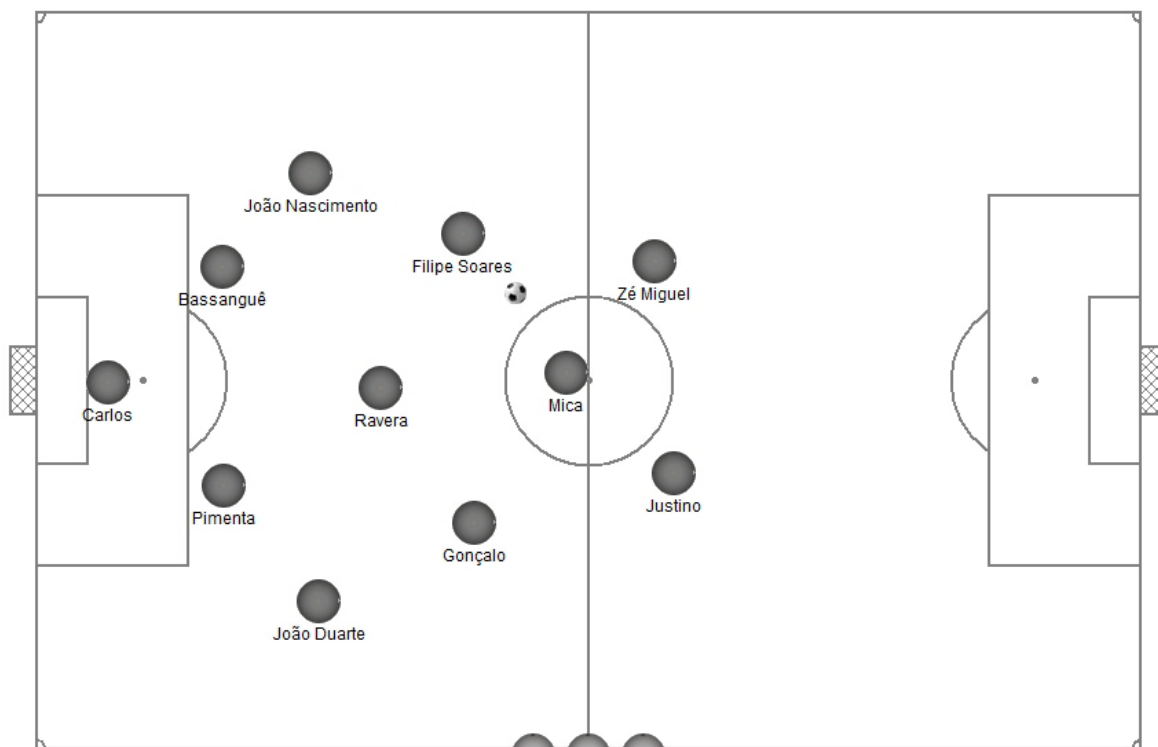


Figura 23 – Equipa habitual em sistema tático 1-4-1-2-1-2

5.2 Período competitivo

O dia do jogo irá refletir o trabalho do treinador, de todo o processo realizado, planeado e operacionalizado, no entanto é também necessário no dia de jogo realizar um conjunto de ações que podem influenciar a performance da equipa.

5.2.1.1 Aquecimento

O aquecimento tem a função de aumentar a predisposição dos atletas para a prática desportiva, deverá ter em consideração o modelo de jogo adotado. No aquecimento deveremos procurar enquadrar exercícios que tenham dinâmicas semelhantes aos que encontram durante a semana de treinos.

Embora seja um tema que suscita algumas dúvidas na comunidade científica, pesquisas atuais sugerem que o alongamento não previne a dor muscular após o exercício. O alongamento antes do exercício não previne dor pós-exercício muscular. Cada vez mais, perde fundamento a teoria de que o alongamento imediatamente antes do exercício pode prevenir lesões esportivas. Pelo

contrário, o alongamento pode influir negativamente no rendimento se for exagerado em momentos que antecedem a competição (Nelson, Driscoll, Landin, Young, & Schexnayder, 2005, pp. 449-454) (Thacker, Gilchrist, Stroup, & Kimsey, 2003, pp. 371-378) (Shrier, 2004).

O aquecimento de jogo pode variar consoante vários fatores, condições climáticas, tempo disponível, características do adversário, tipo de piso e sobretudo se o jogo é em casa ou fora.

Na grande maioria dos aquecimentos optámos por serem curtos (entre dezoito a vinte e dois minutos) e pouco intensos, sobretudo em períodos de maior calor.

O aquecimento dos jogadores suplentes deverá ser constantemente avaliado, porque existe a tendência dos mesmos desfocarem-se do aquecimento, e estarem apenas a ver o jogo que decorre.

A realização de gestos técnicos, durante o período de aquecimento, foi sempre uma das nossas preocupações, diferentes tipos de passes e receções de bola, dribles, cabeceamentos e remates, eram repetidos algumas vezes nestes momentos de preparação para a competição.

5.2.1.2 Relação com os intervenientes do jogo

A postura no banco, as intervenções e as relações interpessoais de um treinador dependem muito da sua personalidade, a sua forma de comunicar. Acreditamos que seja possível conciliar uma atitude de ética desportiva com a obtenção de resultados, no entanto devemos aproveitar as limitações regulamentares, para realizar pressões sobre os intervenientes do jogo por forma a conseguir a melhor performance desportiva.

Os nossos jogadores devem ser, ao máximo, apoiados com feedbacks positivos. A sua motivação dentro de campo é primordial para o sucesso da equipa. No entanto, por vezes, é preciso corrigir comportamentos e ações técnico-táticas, evitando que estes feedbacks constituam uma adversidade emocional para o jogador.

A equipa adversária poderá ser destabilizada psicologicamente com intervenções verbais junto dos jogadores adversários em campo, sobretudo nos que estão próximos da área técnica do banco de suplentes. Os jogos treinos são excelentes oportunidades para avaliar jogadores adversários, potenciais jogadores para o clube, aí poderemos interagir com os jogadores de uma forma mais aberta e cordial, como forma de uma primeira abordagem para os tentar adquirir para o nosso clube.

O árbitro principal é o juiz maior da competição dentro do campo, no entanto, é normalmente mais fácil comunicar com o árbitro auxiliar do lado do banco do que propriamente com o árbitro principal. É determinante criar uma boa relação dentro do jogo com este interveniente, por ser uma parte ativa das decisões do jogo, sobretudo nos foras de jogo,

É de todo o interesse ignorar de certa forma os adeptos adversários, que podem ser uma variável de desfoque da tarefa. O mesmo se pode passar com os adeptos/pais da própria equipa, mas teremos de ter algum cuidado por terem influência nos nossos atletas. É estratégico da nossa parte, no final dos jogos ir juntamente com os jogadores agradecer o apoio prestado pelos adeptos da nossa equipa.

5.2.2 Direção da equipa durante o jogo

A direção do treinador no momento do jogo procura assim, estabilizar ou modificar o comportamento dos jogadores, por forma a adequá-los em função dos variados contextos em que as situações de jogo ocorrem. É necessário observar ambas as equipas simultaneamente. O treinador necessita de estar num estado físico e intelectual ótimo. Pois durante o jogo o treinador está perante um contexto em constante modificação e evolução. O sucesso da equipa pode estar dependente da rapidez de observação e análise e da tomada de decisão do treinador (Castelo J. F., 2003, pp. 268-269).

Sempre promovemos a comunicação conjunta por parte dos vários membros da equipa técnica para a observação e análise do jogo, sendo que a tomada de decisão na grande maioria das vezes foi tomada pelo treinador principal.

5.2.2.1 Substituições

A substituição de um jogador é uma forma que o treinador possui de manter a equipa com uma capacidade competitiva. As substituições têm normalmente o objetivo de alterar aspetos relacionados com o plano de jogo. No entanto durante a época desportiva, provavelmente pelo nível de opções do plantel relativamente a jogadores menos utilizados, foi raro utilizar substituições de jogadores para alterar o plano de jogo, apenas em situações muito específicas utilizámos substituições com alterações das missões táticas dos jogadores que se encontravam em campo. Privilegiámos a estabilidade do onze inicial em detrimento de alterações. Muitas substituições efetuadas foram mais para quebrar ritmo de jogo, ou para que os jogadores menos utilizados tivessem oportunidade de ganhar algum ritmo competitivo.

5.2.3 Ação após o final do jogo

Podemos definir este momento como os minutos seguintes ao término do jogo até ao instante em que a equipa abandona o local do jogo.

Existe um conjunto de ações a ter em conta por parte do treinador final de um jogo: partilhar com toda a equipa o resultado do jogo; intervir de forma curta para acalmar a tensão, desdramatizando no caso de uma derrota, ou evitando as explosões exageradas de júbilo no caso de vitória; rever lesões e casos particulares; avaliar a eficácia da equipa tendo em consideração que o resultado final. Os jogadores e o treinador deverão considerar o resultado nem sempre reflete a realidade do rendimento obtido (Castelo J. F., 2003, p. 275).

A ética desportiva indica-nos que também devemos cumprimentar o treinador adversário, disponibilizar-nos para falar para a comunicação social.

O treinador deve junto dos jogadores fazer uma curta intervenção de forma a acalmar o estado psico-emocional, evitando a euforia ou a tristeza exagerada no caso de vitória ou derrota.

Os jogadores devem depois do término do jogo segundo a tradição, cumprimentar o árbitro, as jogadores e a equipa técnica adversária, seguindo-se a tradição do cumprimento aos adeptos, com todos os elementos da equipa. Estes momentos servem de incentivo pelo resultado negativo, ou como reforço positivo por uma prestação mais bem conseguida.

5.2.3.1 Recuperação ativa

É fundamental promover o regresso à calma, trata-se de um momento importante a ser realizado logo após o jogo, por forma a facilitar o relaxamento e a recuperação muscular, reduzir progressivamente a atividade orgânica e também criar condições favoráveis à eliminação de produtos resultantes da fadiga (Castelo J. F., 2003, p. 261).

A opção nestes momentos foi por um conjunto de exercícios de intensidade e ritmo baixo, constituído essencialmente de corrida lenta.

No final dos jogos que disputámos em casa, fizemos recuperação ativa, com exercícios definidos pelos fisioterapeutas presentes nos jogos, por uma questão de logística não era frequente realizar este tipo de exercícios em jogos fora, foi tomada a opção de que seria mais importante encurtar o tempo de viagem, e chegarmos a Portimão o mais cedo possível.

5.3 Scouting

O Scouting está dividido em três fases: preparação onde é definido o que se pretende observar, onde, quando e quem se vai observar; recolha de informação através de observação e por fim; análise da informação/planeamento para assim ser utilizada para planear o microciclo semanal (Ventura, 2013, p. 153)

Durante esta época o acompanhamento dos adversários foi feito sobretudo através de observações indiretas (vídeos online), resumos de jogos, crónicas de meios de comunicação e também através da troca de relatórios de observação com adversários.

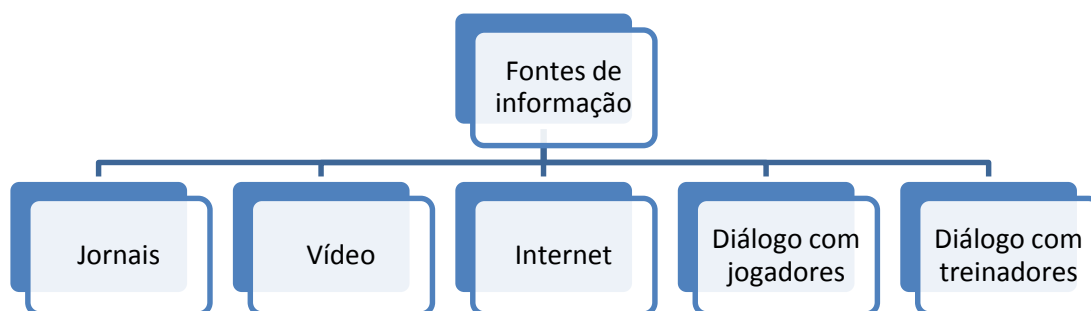


Figura 24 – Fontes de informação a que os treinadores recorrem (Ventura, 2013, p. 44)

5.3.1 Seleções Distritais

É habitual um elemento da estrutura do Portimonense, acompanhar os treinos e jogos das seleções da Associação de Futebol do Algarve, por forma detetar potenciais jogadores para a equipa sub-19.

A ida regular de oito elementos à seleção distrital do Algarve de sub-18 revelou a qualidade dos jogadores que constituíam o plantel. Foi algo frustrante para os jogadores que após os treinos na seleção não tenha existido qualquer tipo de competição da seleção, pois o habitual Torneio das Regiões Turísticas do Atlântico foi cancelado por razões financeiras.

5.4 Disciplina

5.4.1 Regulamento interno

Foi atualizado o regulamento interno do futebol de formação. Normalmente todos os anos são retificados alguns pormenores em função de acontecimentos que aconteçam na época anterior.

Os jogadores que cometerem infrações discriminados no regulamento interno, serão sujeitos a um processo de averiguações com o respetivo procedimento disciplinar, sempre que o mesmo se justifique.

Os atletas que de uma forma sistemática utilizem atitudes ou comportamentos contrários às condutas e normas do presente regulamento, serão penalizados em função da gravidade dos atos cometidos.

Apenas poderão exercer procedimento disciplinador, o treinador, a coordenação técnica e a direção do clube, consoante a gravidade do ato cometido.

As penas a aplicar são de advertência, repreensão, suspensão temporária e exclusão.

A análise dos processos disciplinares terá em consideração os seguintes critérios:

Gravidade do ato:

- Intencionalidade;
- Consequências;
- Frequência do ato;
- Grau de responsabilidade.

Os comportamentos serão classificados de diferentes formas:

- Atos menos graves (advertência ou repreensão);
- Atos graves (repreensão, multa ou suspensão temporária);

- Atos muito graves (suspensão temporária ou exclusão).

Os comportamentos de advertência são dados pelo treinador; os de repreensão e suspensão temporária pela coordenação técnica; as multas e exclusões pelo responsável do futebol de formação ou direção do clube.

Todos os atletas, ou elementos afetos a qualquer jogador, que cometerem infrações ao presente regulamento terão direito a se justificarem. As penas serão afixadas para conhecimento de todos e comunicadas aos respetivos atletas /encarregados de educação.

Todas as situações não previstas pelo regulamento e que impliquem sanção disciplinar, serão analisadas pelo departamento técnico que posteriormente dará conhecimento à direção.

5.4.2 Intervenções disciplinares

As intervenções disciplinares sobre os jogadores são sempre uma tarefa difícil de resolver, sobretudo quando os jogadores em questão são necessários para a equipa. Por vezes é preciso gerir os castigos, pois existem jogadores que ao serem castigados podem fazer baixar os índices de performance da equipa. Nesta época desportiva tivemos a situação de três jogadores não terem cumprido o regulamento interno, dois deles tiveram castigos que permitiram estar disponíveis para a segunda jornada enquanto o terceiro, esteve impedido de participar na jornada inaugural do campeonato e na seguinte. Esta diferença de critérios parcial foi considerada necessária por forma a ter os melhores jogadores disponíveis para poderem participar nos jogos oficiais, houve no entanto a tentativa de esconder esta parcialidade ao plantel.

6 Multidimensionalidade de intervenções do treinador

A operacionalização de uma época desportiva vai muito além do trabalho de campo, realizado no relvado, existe um número de atividades que necessitamos de realizar para que tenhamos

condições ótimas para treinar e competir. Algumas destas ações possivelmente deveriam ser realizados, não pelo treinador, mas sim por outro elementos da estrutura de um clube, no entanto, a procura pelo sucesso obriga-nos a sacrificar e a realizar um conjunto de tarefas fora do âmbito das funções do treinador.

6.1 Logística e operacionalização

É necessário organizar junto do plantel um conjunto de atividades para que a operacionalização da época se execute da melhor forma. A definição de horários, conversar e dar incentivos a jogadores, sobretudo a lesionados e suplentes foram alguns dos aspetos que desenvolvemos ao longo da época.

Documentação	Pessoal	Material clube
Lista Quartos	Carteira	Bananas
Ficha Constituição Equipa	Documentos	Bebida energética
Sistema Tático	Roupa	Bidons
Folhas Bolas Paradas:	Equipamento clube	Águas
Cantos Ofensivos	Calças	Sumos
Cantos Defensivos	T-Shirt	Sandes
Livres Laterais Ofensivos	Casaco	Equipamentos
Livres Laterais Defensivos	Impermeáveis	Cartões
Livres Centrais Ofensivos	Botas	Fichas de Jogo
Livres Centrais Defensivos	Material de higiene	Bolas
Definição de executantes bolas paradas (penaltis, livres,...)	Quadro tático	Cones/Pinos
Acessórios	Bloco notas	Coletes
Fita cola	DVDs Filmes	Equipamento de jogo
Impressora	DVDs Vídeos Jogos	Geleira
Cabos projetor	Computador Portátil	
Projetor	Tablet	
GPS	Telemóvel	

Tabela 6 – Lista de material a levar em viagens

As informações das viagens são normalmente indicadas aos jogadores nas folhas de convocatória, no último treino antes do jogo.

Informação simples, alterações de horários, informação de resultados para diretores, informação para o responsável do site do clube, para colocar o resultado online, para meios de comunicação a informar resultado, jogadores e treinadores

A partir de certo momento da época foi pedido para realizar pequenas crónicas dos jogos realizados para colocar no do site oficial do clube. De modo bastante rudimentar, colocámos

alguma informação selecionada dos acontecimentos do jogo. No entanto, sem dar demasiada informação, que pudesse ser utilizada por equipas adversárias.

A pré-época e o período competitivo até dezembro, teve como campo de treinos e de jogos oficiais o Campo 2 Irmãos (relvado natural). Devido às características do piso foi necessário ter alguns cuidados específicos para não desgastar a relva.

Os exercícios nos treinos não deveriam ter grande número de repetições no mesmo espaço durante muito tempo, assim como o número de jogadores por exercício deveria ser tido em consideração, para que estes não degradassem em demasia o campo relvado.

As condicionantes do tipo de piso foram depois anuladas com a passagem para um campo sintético, no entanto deixamos de treinar exclusivamente em campo inteiro. Foi reduzido o número habitual de treinos de cinco para quatro por semana. Tivemos de partilhar com outras equipas um campo de futebol de 11, que também era utilizado pelas equipas de futebol de 7. Devido às eleições no clube só tardiamente foram definidos os recursos materiais disponíveis, nomeadamente espaços e condições materiais para os treinos.

6.1.1 Instrumentos de trabalho utilizados pelo treinador

Os habituais instrumentos de treino no relvado mantêm-se: as bolas, as balizas de diferentes dimensões, os pinos, os cones, os arcos, as varas, as escadas, o cronómetro, o relógio e o apito foram alguns dos materiais utilizados no treino, e que são comuns há muitos anos.

Com o aparecimento de novas tecnologias, o telefone/telemóvel constitui outro grande aliado do treinador para comunicar com os intervenientes do futebol. Através de sms e chamadas pode ser utilizado para a convocação para treinos, alteração de horários e outras informações urgentes a transmitir a jogadores, treinadores, dirigentes ou fisioterapeutas. Os telemóveis mais recentes podem servir para substituir máquinas fotográficas e camara de vídeo. O telefone com a

utilização de auriculares pode ser uma forma de comunicação entre membros da equipa técnica durante um jogo.

A rede social Facebook surge como outro meio de comunicação com os atletas, sendo uma forma de conhecer melhor os jogadores os seus gostos. Foi criada uma página privada em que apenas os jogadores, treinadores e fisioterapeutas tinham acesso, por forma a transmitir os horários do microciclo semanal, relativo a treinos, jogos, informações sobre adversários, análise de jogos e vídeos.



Figura 25 – Informação aos jogadores via Facebook do microciclo semanal n.º 37

A página do Youtube constituiu uma forma eficiente de transmitir conteúdos multimédia aos jogadores, vídeos de jogos (jogos completos), resumo de jogos de adversários e da nossa equipa e também alguns vídeos motivacionais.

A câmara de vídeo é um dos instrumentos de trabalho do treinador que mais valorizamos, uma câmara que permita filmar em formato 16:9 é essencial para que permita uma maior área de captação. Utilizámos câmaras de vídeo com armazenamento em cartão SD ou em disco rígido incorporado, com capacidade de ligação a computadores via USB, para maior rapidez de transmissão de dados. Em alguns jogos fora de casa houve possibilidade de logo após o jogo

visualizar os vídeos dos jogos em plena viagem de regresso ao Algarve, em computadores portáteis.

Por fim o maior aliado do treinador nos dias de hoje podem ser os computadores, desde o computador fixo (desktop) ao computador portátil, os primeiros normalmente com maior performance e capacidade de trabalho quando dispomos de pelo menos dois monitores (maior produtividade), com o objetivo de realizar tarefas mais exigentes como edição de vídeos, e os computadores portáteis, com acesso à internet, que permitem-nos trabalhar em qualquer local, em estúdios, em plena viagem e sobretudo no local onde treinamos. De realçar que o aumento de produtividade num ambiente multimonitor advém da diminuição do tempo desperdiçado em mudar de aplicação e da possibilidade de consulta da informação em simultâneo.

A impressora foi fundamental, para a impressão em papel de muita da informação que era produzida pelo computador. Por questões económicas optámos, sempre possível, por produzir documentos a preto e branco: planos de treinos, situações fixas de jogo, constituição de equipas, convocatórias, relatórios e notas informativas. Houve situações específicas de jogos fora, em que foi necessário transportar a impressora para o estágio. A impressora mais utilizada foi de modelo a laser com impressão a preto e branco.

Já no final da época, chegámos a utilizar algumas vezes a transmissão de informação relativa ao plano de jogo através de Tablet, no entanto não foi uma rotina habitual. Advinha-se maior potencial de mobilidade em relação aos computadores portáteis, devido à sua menor dimensão e sobretudo na diminuição de custos derivados ao gasto de papel impresso.

6.1.2 Software aplicativo utilizado

O Word foi o processador de texto mais utilizado, sobretudo na elaboração de convocatórias, relatórios e notas de informação.

O Outlook foi a aplicação mais utilizada para enviar correio eletrónico a jogadores, mas sobretudo a treinadores para troca de informações com outros colegas treinadores de outras equipas. Houve constante receção de relatórios dos fisioterapeutas (relatórios diários das lesões dos jogadores).

A aplicação Excel foi o instrumento mais utilizado e provavelmente o mais importante, como forma de planear e constituir a forma de gerir a nossa base de dados da nossa equipa, jogadores, competição, adversários e toda a informação relativa ao clube. É uma solução económica para ultrapassar inexistência de uma aplicação específica de base de dados para uma equipa de futebol. Outra grande vantagem é a possibilidade de troca de dados entre treinadores, facilmente podemos enviar um ficheiro Excel via correio eletrónico.

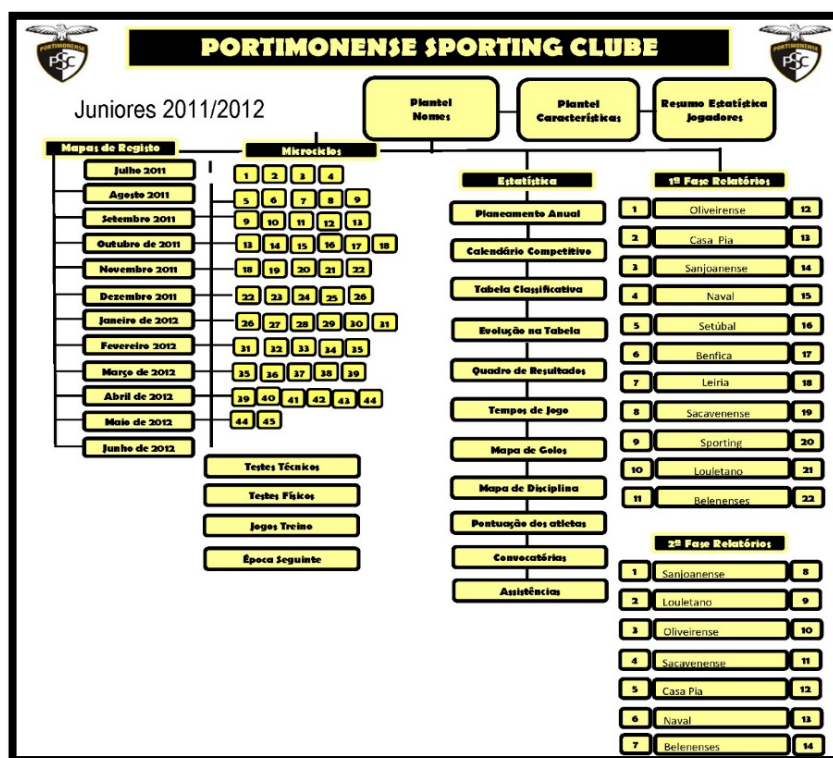


Figura 26 – Base dados em ficheiro Excel

É exigido a todos os treinadores dos escalões de formação a apresentação em Excel de uma base de dados do escalão, com as mais diversas informações: estatística das equipas e dos

jogadores. É uma forma de garantir informação vital para o ano seguinte e para analisar a evolução dos jogadores ao longo da sua formação.

O PowerPoint foi algumas vezes utilizado na elaboração de apresentações por forma apresentarmos aos jogadores o nosso modelo de jogo, progressivamente ao longo da época, Foi substituído por aplicações móveis associadas a computadores portáteis e no final da época através de Tablet.

O Adobe PDF Reader passou a ser uma das aplicações utilizadas nas apresentação digital do plano de jogo aos jogadores num Tablet ou apresentado em computador portátil

O Forcoach Tactics (versão portuguesa) foi a aplicação utilizada para criar ilustrações de situações fixas de jogo, movimentos padronizados e sistemas táticos a aplicar e as suas respetivas dinâmicas.

A edição dos vídeos apresentados foi sobretudo realizada através da aplicação CyberLink PowerDirector 9.



Figura 27 – Programa de edição vídeo CyberLink PowerDirector 9

6.2 Intervenções junto dos jogadores

Aproveitando a presença de uma licencianda em Dietética e Nutrição pela Universidade do Algarve foram realizadas em 19 de julho de 2011 medições antropométricas.

No seu seguimento foi realizado a 4 de agosto de 2011 uma palestra com a nutricionista Mónica Neves a dar conselhos alimentares e a apresentar dados sobre os resultados das medições aos atletas.

6.3 Criação de vídeos

Sendo a imagem e som poderosos meios de comunicação, durante a época, realizámos diversos tipos de vídeos com diferentes objetivos: o principal foi criar vídeos que mostrassem as imagens da própria equipa, dos aspetos a corrigir e dos aspetos positivos a manter. Estes vídeos eram normalmente mostrados no início do microciclo semanal. Por questões de gestão de recursos, por vezes, os vídeos eram mostrados apenas online, no site youtube, vídeos que apenas os jogadores poderiam visionar mediante um pedido de autorização.

É de salientar e reconhecer que esta informação fornecida pelos vídeos dos jogos realizados pela nossa equipa pode ser de extrema importância como meio de melhoria de todo o processo de treino, mas principalmente como fator potenciador da evolução dos jogadores.

Os vídeos com imagens dos adversários foram outro tipo que criámos durante a época. Vídeos curtos com alguns momentos de jogos mais habituais dos adversários, situações fixas de jogo e alguns jogadores potencialmente mais preponderantes da equipa foram focados nestes vídeos.

Foram criados durante a época muitos dvds de vídeos para mostrar filmes nas viagens. A escolha de filmes adequados era importante, para a viagem de ida e volta, tendo em conta o número de horas de viagem

Aqui existiram algumas dificuldades técnicas em virtude de ser necessário criar vídeos com formatos compatíveis aos leitores dvd dos autocarros, tendo grande importância o conhecimento prévio do autocarro e a existência ou não de leitor.

6.4 Programação de viagens

Embora não sejam competências normalmente ligadas ao treinador de futebol, as questões de logística podem condicionar muito a performance de uma equipa. Assim, foi necessário planificar onde almoçar, tendo em conta sobretudo o cálculo do número de horas de viagem, considerando o número de paragens a realizar, respeitando as paragens obrigatórias do motorista.

Podemos estimar que foram realizados aproximadamente 12958 quilómetros em viagens, contabilizando as deslocações realizadas nos jogos oficiais fora de casa, correspondendo sensivelmente a 156 horas em autocarro, número que não contabiliza as horas para paragens, almoços, jantares e estágios em hotel.

6.5 Nutrição

Os líquidos durante a competição ou treino são determinantes para a manutenção de um alto nível de performance. A base de um líquido, para fornecer aos jogadores em competição ou treino prolongado ou com condições adversas para o arrefecimento orgânico, é água ou água com glucose e/ou frutose em concentrações que variam entre 20 a 60 gramas por litro, consoante o objetivo da bebida (hidratação ou fornecimento energético) conter sódio numa concentração entre 400 a 1100 miligramas por litro; conter umas gotas de limão, aromatizante ou um pouco de chá. A ingestão deve desde o início da competição ou treino, regularmente e em pequenas quantidades (Horta, 2011, pp. 15-32).

Por questões económicas, promovemos a realização de bebidas energéticas caseiras nos treinos realizados durante as horas mais quentes, de preparação manual: 1500 ml de água fresca (garrafas de 1,5L), três colheres de sopa de açúcar, uma colher de café de sal e umas tantas gotas de sumo de limão.

Foi sugerido, constantemente, a importância da ingestão de água e algumas bebidas energéticas, para evitar possíveis desidratações. Foi várias vezes referida a importância de uma alimentação adequada para os jogos, sobretudo as últimas três refeições.

Os jogadores de futebol, independente da posição, obtêm perdas percentuais entre 0,76 a 1,78% do peso corporal, em relação ao momento anterior e posterior à aplicação de treino físico e técnico (Salum & Fiamoncini, 2013).

Na grande maioria dos jogos oficiais foi sempre preparada uma bebida energética comercial, Isostar Hydrate & Performance (sabor a laranja) com a composição referida na Tabela 7 – Componentes da bebida energética utilizada em jogos.

	Unidade	Em cada 100g	% D.D.R. em 100g	Em cada 500ml	% D.D.R. em 500ml
Valor energético	Kcal	374	-	150	-
Valor energético	Kj	1590	-	636	-
Proteínas	g	0	-	0	-
Hidratos de carbono	g	88	-	35,2	-
Dos quais açúcares	g	70	-	28	-
Lípidos	g	0	-	0	-
Dos quais saturados	g	0	-	0	-
Fibras	g	0	-	0	-
Sódio	g	0,86	-	0,34	-
Cálcio	mg	380	48%	152	19%
Magnésio	mg	160	43%	64	17%
Vitamina B1	mg	0,6	55%	0,24	22%

Tabela 7 – Componentes da bebida energética utilizada em jogos

6.6 Relacionamento com os intervenientes do futebol

Existem inúmeros intervenientes no contexto do futebol, e o treinador de futebol tem de interagir com um maior ou menor destes mesmos. De uma forma direta ou indireta há que manter uma relação com os mais diferentes intervenientes do futebol.

6.6.1 Jogadores

A interação e, sobretudo, a comunicação com os jogadores foi diária, apenas um ou dois dias por semana não houve contacto direto (domingo e algumas sextas-feiras, dias de folga), pois devido à utilização das redes sociais foi possível um acompanhamento e interação mais próximos com os atletas à distância.

Os jogadores, que por algum motivo, não participassem num treino sem qualquer justificação, foram imediatamente contactados, por forma a conhecer as razões da sua ausência no treino.

É fundamental o apoio aos jogadores menos utilizados para manter níveis de motivação elevados e prevenir abandonos, sobretudo numa idade em que existem muitas alternativas à prática do futebol.

Manuel Sérgio questionando José Maria Pedroto quanto ao seu êxito como profissional “ Porque tenho os melhores jogadores e dou mais tempo à resolução dos problemas do que a chatear os jogadores com recriminações. Depois do reconhecimento dos erros, é preciso tratar imediatamente e de erradica-los” “ E, por fim, motivá-los, motivá-los, motivá-los. Treinador que não sabe motivar não é treinador” (Sérgio, 2012, pp. 143-144).

6.6.1.1 Capitão de equipa

Dos jogadores há que ter particular atenção aos capitães de equipa. Normalmente são definidos três ou quatro jogadores como capitães, essa escolha é feita pela equipa técnica, e deverá ter em

consideração as características, sobretudo mentais dos jogadores. Deveremos conhecer antecipadamente os jogadores para não correremos o risco da escolha não ser a mais adequada.

Estes membros deverão ser uma ponte de ligação entre a equipa técnica e os restantes elementos da equipa. É importante que exista bom relacionamento entre ambos.

Enquanto treinador adjunto existiu uma relação mais aberta com os jogadores. A partir do momento que existiu alteração de funções de treinador foi necessário alterar alguns comportamentos perante os jogadores, nomeadamente, condutas de interação relacionados com convívios e lazer. Notou-se uma diferença na maneira de interagir dos jogadores perante a mudança de funções. Os jogadores normalmente têm maneiras diferentes de interagir perante diferentes membros da equipa técnica.

6.6.2 Treinadores

A relação entre treinadores da equipa tem de ser de grande cumplicidade entre si, para que haja sucesso. Todos os treinadores de uma equipa técnica devem ter o mesmo discurso perante os jogadores, a menos que haja ideias divergentes, mas que deverá ser debatida internamente entre os treinadores.

Existiu sempre uma relação tranquila e de amizade entre os elementos da equipa técnica, devido ao fato de ser a mesma da época passada.

A estabilidade das equipas técnicas constituiu um elemento determinante para a estabilidade e aumento de performance. A partir do momento em que houve alteração da estrutura técnica, com a saída do treinador principal, e da passagem do treinador adjunto para principal, surgiram alguns focos de turbulência, pois existem sempre alterações.

A relação com treinadores adversários dependeu muito dos comportamentos dentro do jogo. As relações interpessoais podem deteriorar-se com fatores relacionados com o jogo. De destacar

que houve troca de informação com treinadores adversários, de forma a conhecer adversários comuns.

6.6.3 Fisioterapeutas

A comunicação por relatórios diários das lesões por correio eletrónico, permitiu uma rápida troca de informação, estando o estado dos jogadores com lesões permanentemente a ser atualizado pelo responsável dos fisioterapeutas.

Houve algum cuidado e preocupação de nunca ser exercida qualquer pressão para que determinado jogador fosse recuperado mais rapidamente, antes do tempo aconselhado. Sempre se deu importância a uma rápida recuperação, mas sobretudo, havendo restabelecimento total das lesões em causa.

Os fisioterapeutas são os elementos que mais ouvem as confidências dos jogadores, podem ser fundamentais para termos informações dos estados emocionais dos jogadores, mais particularmente de jogadores lesionados.

6.6.4 Médicos

Não houve comunicação entre os treinadores e os médicos do clube. Essa comunicação era feita pelos fisioterapeutas, e estes só em lesões mais graves é que apresentavam os jogadores aos médicos.

6.6.5 Dirigentes

Os dirigentes, sobretudo os seccionistas (representantes da direção nos jogos) que normalmente desempenhavam as funções de delegado de jogo eram a parte mais visível dos dirigentes que mais interagem com os treinadores, não sendo habitual a presença dos mesmos nos treinos; estando apenas presentes nos dias de jogos, são eles que normalmente tratam da logística relativa aos mesmos, nomeadamente as viagens, refeições e as estadias. Houve

bastante iteração de forma a escolher restaurantes em função do local e a hora mais adequada para a realização das refeições. Também foram informados da alimentação que os jogadores poderiam ter e o que não deviam, para antecipadamente organizarem os pedidos junto dos restaurantes.

6.6.6 Motoristas

Em virtude de ser um clube periférico é exigido aos atletas muitas horas em viagens. Normalmente temos um conjunto de motoristas que pouco variou nesta época. Existem alguns aspetos que são necessários combinar com o motorista, regras dentro do autocarro. A comida dentro do autocarro é normalmente proibida, salva raras exceções. O conhecimento dos trajetos e as paragens são definidos à partida, tentando otimizar ao máximo o tempo de viagem. O recolher dos jogadores em diferentes pontos é outro aspeto a definir.

6.6.7 Encarregados de educação

Embora existissem jogadores menores no plantel, está regulamentado que os jogadores são os principais responsáveis pelos seus atos e dos seus encarregados de educação. Pelo fato de existirem jogadores maiores de idade, neste escalão existe um maior distanciamento do treinador relativo aos pais/encarregados de educação dos jogadores. No clube há uma pessoa que tem a função de relacionar-se com os encarregados dos jogadores.

6.6.8 Técnicos de equipamentos

É importante referir a importância que os técnicos de equipamentos têm para a tranquila rotina de um clube de futebol. A quantidade de equipamentos que é necessário ter em condições para um clube funcionar é enorme. Normalmente as suas falhas são logo notadas devido à sua importância.

A disponibilidade dos equipamentos para o treino e o equipamento dos jogadores para jogos e treinos, são aspetos que são tratados com estes elementos do clube.

São também os responsáveis pelo funcionamento do terreno de jogo, assim é necessário informá-los de qualquer alteração de horários.

As interações com os jogadores são diárias e, portanto, são fundamentais para manter um ambiente de convívio agradável no seio da equipa.

6.6.9 Jornalistas

Em virtude do mediatismo que a competição envolvida tem, houve alguma interação com alguns elementos da comunicação social, sobretudo no final dos jogos de alguns foi-nos pedido para prestar declarações, normalmente com questões relacionadas, opiniões sobre os jogos realizados.

Para a página web oficial do Portimonense Sporting Clube foram feitas pequenas crónicas dos jogos, e atualizados os resultados no final dos jogos via sms, para a pessoa responsável do site do clube.

7 Balanço da época desportiva

A reflexão pode ser um processo que permita avaliar de forma cuidada a época desportiva.

É necessário ter consciência que existem sempre pontos positivos e negativos a analisar no final de uma época desportiva.

A concretização dos objetivos propostos inicialmente constituiu uma das principais bases de análise quanto ao sucesso obtido.

É fundamental saber reconhecer os erros para que possamos corrigi-los. No entanto, é também importante não esquecer que devemos também reconhecer as nossas virtudes, por forma a mante-las e desenvolve-las.

7.1 Aspetos positivos

Os objetivos gerais e específicos, propostos no início da época, foram atingidos com sucesso.

Na primeira parte da época, houve uma possibilidade de dar grande volume de treino sem ter problemas de gestão de espaços e tempo, pois dispúnhamos de um campo exclusivo para o treino.

A existência de uma coordenação técnica por forma a corrigir aspetos técnicos do treino e de organização de logística e disciplinar, deu-nos a possibilidade de termos opiniões de elementos exteriores à equipa técnica dos mais diferentes aspetos a desenvolver pelos treinadores.

Condições materiais de treino: pinos, bolas, sempre pelo menos uma bola para cada jogador e um número superior para treino de guarda-redes.

Boa interação entre os elementos da equipa técnica, nomeadamente na parte da organização de exercícios, ao nível da otimização do tempo e nas transições entre exercícios.

Possibilidade de realizar jogos treinos com diversas equipas de diferentes características:

Aberdeen (Escócia) Sub-19 equipa muito bem organizada e agressiva; o Louletano por duas vezes na mesma semana, por motivos de logística foi necessário alterar as datas e assim a sua aproximação temporal, equipa da mesma competição.

Interligação com a equipa sénior com a presença de jogadores na mesma, dando maior motivação aos jogadores

Ter a possibilidade de oferecer aos jogadores de fora do Algarve: alimentação, alojamento e acompanhamento pedagógico na escola.

7.2 Constrangimentos

Os quilómetros percorridos (aproximadamente 12958) ao longo da época provocaram um natural desgaste físico e mental, sobretudo sentido no final da época, com uma notória baixa de performance desportiva (resultados).

A preocupação de preparar a época no final da época anterior permitiu um nível de planeamento, no entanto mesmo com esta preocupação existiu alguma Indefinição do plantel até próximo do início da época desportiva, sobretudo devido à dificuldade em escolher os jogadores fora da cidade de Portimão que teriam condições de logística proporcionadas pelo clube para ficar no plantel.

A nível de criar fortes índices motivacionais entre jogadores, foi importante ter um plantel reduzido, mas quando surgiram as lesões e os castigos, notou-se a carência a nível quantitativo e qualitativo de jogadores para substituir os habituais titulares. A dependência de jogadores nucleares para o rendimento da equipa tornou-se num constrangimento no final da época. Num plantel curto existiu um onze titular relativamente forte, não existindo, soluções a nível de plantel para colmatar as ausências de certos jogadores.

A avaliação inicial por nutricionista, não teve continuidade, não houve nem uma avaliação intermédia nem uma final, não se podendo constatar quantitativamente evoluções relativamente ao físico dos jogadores.

No seguimento da avaliação inicial das capacidades técnicas não existiu uma avaliação intermédia nem uma final. Seria importante criar um protocolo de avaliação mais célere e menos exigente no domínio de recursos humanos para a sua execução.

Foi uma opção não executar avaliações físicas na pré-época e no período competitivo. No entanto, torna-se um aspeto fundamental, dada a importância que a dimensão física do Futebol tem na sua performance. Foi feita apenas uma avaliação física no final da época.

Provavelmente, promovemos pouca autoavaliação, quer da nossa parte quer da parte dos jogadores, embora fosse dada a palavra aos jogadores para exprimir opiniões voluntariamente. Foi necessário promover mais o hábito de incentivar os jogadores a dar opiniões concretas acerca do jogo e do global que é a equipa e todas as interações adjacentes ao fenómeno de grupo que forma uma equipa de futebol.

A realização de treinos em diferentes pisos pode ter potenciado uma maior frequência de lesões. Muitos jogadores à experiência competitiva a nível de competições nacionais, refletiu-se algumas vezes, em momentos do jogo de maior intensidade emocional.

Houve alguma incerteza diretiva, algo que afeta a grande maioria dos clubes portugueses. É habitual que uma indefinição diretiva condicione a contratação de jogadores no início da época desportiva.

Existiu alguma incapacidade inicial de fazer aumentar níveis de concentração nos processos de treino de finalização (posteriormente solucionados com a implementação de modelos de competição nos exercícios de finalização).

Houve alguma dificuldade em analisar e pré-selecionar jogadores para realizar treinos de observação. Seria benéfico criar um protocolo de observação a aplicar em jogadores à experiência, para tentar uniformizar o processo de decisão de escolha de jogadores. O método primordial para selecionar jogadores nas primeiras duas semanas foi através de jogo (contra equipas exteriores ao clube).

A problemática à ambientação às viagens longas foi verificada em alguns jogadores que sentiam regularmente maiores dificuldades em mostrar maior performance em jogos fora de casa.

A realização de jogos sem árbitros oficiais ou com pouca experiência na pré época foi bastante complicado. Estes encontros deram origem a alguns problemas disciplinares em jogos contra equipas mais agressivas (ex. Aberdeen e Louletano).

A alteração da planificação próximo das datas da sua execução, mesmo não sendo da nossa responsabilidade, alteração ou anulação de treinos próximo da data ou hora definida, promoveu grande impacto no planeamento, estando sobretudo sujeitos a marcar jogos com equipas da divisão distrital do Algarve. Verificaram-se constantes alterações de datas, horas e locais de jogos treinos alterados com pouca antecedência. Acontecendo mesmo a anulação de um jogo a poucas horas de realizar-se. Esta falta de profissionalismo está presente no futebol algarvio, nos escalões mais baixos.

A 6 de agosto de 2011 verificou-se uma anulação de última hora do último jogo treino da pré-época com Internacional de Almancil. A equipa adversária no próprio dia do jogo informou que não era possível estar presente.

Um constrangimento bastante melindroso foi a greve aos treinos dos treinadores da formação do PSC durante doze dias. Desde 27 de janeiro de 2012 a 7 de fevereiro estivemos sem realizar treinos. Ao estarmos englobados num grupo de treinadores, tomámos a decisão de também aderir a este movimento, tomando consciência do constrangimento que traria para os jogadores e sobretudo para a equipa.

8 Período pós-competitivo

A época desportiva foi antecipada devida a problemas financeiros do clube. Foi necessário terminar os treinos logo após o último da época. Desta forma abrupta terminou um mesociclo que deveria ter durado pelo menos mais uma semana, para realizar avaliações pós-competitivas.

O último treino, n.º 189, foi realizado dia 10 de maio de 2012, dois dias antes do último jogo oficial, terminando assim a interação direta com os jogadores. A partir desse momento todos os contactos foram informais, para transmissão de informações, estatísticas, vídeos e convívio extra futebol.

Foi necessário deixar preparado informação para a época seguinte. Desta forma foi feita a realização de relatórios coletivos e individuais de jogadores, e feita a indicação de potenciais jogadores para a próxima época desportiva, assim como um balanço e diagnóstico de problemas a resolver para a próxima época.

8.1 Acompanhamento dos jogadores após o final da época

Foi facultado aos jogadores vídeos dos jogos em que estiveram presentes, assim como estatísticas do seu desempenho ao longo da época.

Analisando a evolução dos jogadores na época posterior, podemos dizer que do plantel inicial, três jogadores conseguiram contrato com a equipa profissional do PSC, dois jogadores integraram uma equipa da 2ª Divisão Nacional, cinco jogadores conseguiram integrar planteis de equipa a disputar a 3ª divisão nacional e apenas dois continuaram federados em equipas do campeonato distrital do Algarve.

Para os jogadores que iriam manter-se no plantel da próxima época, foi pedido algum rigor e cuidados ao nível da manutenção da condição física, tendo em vista a preparação para a próxima época desportiva. Não proibimos a prática desportiva durante as férias, pensamos que é

favorável para o desenvolvimento dos jogadores, sobretudo de jogadores jovens, jogar futebol, futsal, futebol de praia ou mesmo outra modalidade, de forma a manter a condição física e até mesmo de forma a desenvolver competências técnicas, tendo obviamente sempre algumas precauções no domínio da prevenção de lesões.

9 Perspetivas futuras

Para um profissional das ciências do desporto, a formação contínua a nível académico é uma mais-valia para o dia-a-dia e no sucesso na modalidade onde estamos inseridos: o futebol. Este estágio foi fundamental na aquisição de noções quanto à realidade da atividade profissional de treinador, sobretudo no momento da realização deste relatório, e é a última etapa para a aquisição do grau académico de mestrado.

A época desportiva que englobou este estágio proporcionou a aplicação de alguns conteúdos e aprendizagens adquiridas durante os longos anos de formação académica.

A atividade do treinador deve ser constantemente acompanhada de formação contínua, como forma de avaliação de conhecimentos e reflexão.

É fundamental continuar a desenvolver os conhecimentos e as competências enquanto treinador, sendo esta mais uma etapa do meu desenvolvimento. No futuro é meu objetivo continuar a obter mais novas experiências e aprendizagens, sobretudo em áreas como a investigação científica, os métodos de análise do jogo e scouting.

Durante esta época foram vários os aspetos que promoveram o aparecimento de dúvidas, nomeadamente o constrangimento das longas viagens, até que ponto prejudicaram o rendimento dos atletas, e quais os que foram mais suscetíveis às viagens, e sobretudo como minorar este constrangimento no futuro.

O estudo da influência das viagens no rendimento das equipas de futebol poderia ser um tema passível de estudo mais pormenorizado, dado que é uma contrariedade que a maior parte das equipas que disputa campeonatos nacionais têm que enfrentar.

O subaproveitamento das potencialidades que as novas tecnologias apresentam nos nossos dias, poderá ser uma crítica aos treinadores. É relativamente económico utilizar câmaras de vídeo, computadores, Tablet PC e telemóveis de última geração. Com algum conhecimento é possível realizar trabalhos de vídeo, apresentações interativas e comunicar por diversas formas à distância com jogadores, treinadores, fisioterapeutas e diretores.

A antecipação do planeamento de uma época desportiva, poderá revelar-se como um sinónimo de sucesso, a antecipação no recrutamento de jogadores, a marcação de jogos de treino, a definição do plantel e sobretudo a manutenção de uma toda estrutura (diretiva, técnica e médica) parece ser algo que pouco acontece no futebol português, e poderá ser passível de estudo, se realmente constitui um dos fatores de sucesso das equipas mais ganhadoras.

Um aspeto pertinente que pode ser mais desenvolvido em posteriores estudos, e que também pode suscitar dúvidas, é a eficácia no desenvolvimento técnico dos jogadores da predominante atual aplicação dos modelos de treino baseados na periodização tática. É fácil de constatar que estes modelos de treino promovem uma melhor integração dos jogadores no modelo de jogo pretendido, mas parecem surgir algumas dúvidas quanto a algumas deficiências que os jogadores apresentam na sua evolução técnica.

10 Conclusões

Este relatório tentou descrever uma realidade associada às supostas rotinas que um treinador de Futebol pode ter ao longo da época desportiva, e tudo o que é inerente à sua atividade.

Os treinadores são uns verdadeiros gestores de conflitos. A rotina de ser treinador é aparente, pois nada se mantém constante. Tudo evolui: as metodologias, as características dos jogadores, as mentalidades, sendo assim fundamental estarmos preparados para a rotina da evolução.

Embora seja contraditório, falar que o treinador realiza um conjunto de rotinas, como é óbvio este deve estar o mais bem preparado para o imprevisto que é intrínseco a todos os desportos. Neste aspeto a experiência de cada treinador assume especial ênfase. A experiência é um fator determinante para o sucesso, embora não signifique que não esteja associada ao conhecimento.

Os treinadores devem desenvolver e possuir características que mais se identificam com a formação contínua em contexto, como a capacidade de se adaptar a uma realidade concreta; promover trabalho colaborativo entre os elementos que constituem a equipa técnica, valorizar saberes experienciais e por fim saber refletir sobre as práticas profissionais que executam.

O futebol é feito de injustiças, nós como treinadores por vezes sacrificamos certos jogadores em prol da equipa. Normalmente os jogadores que menos jogam e que treinam da mesma forma que os que jogam mais, são os mais injustiçados, são jogadores a quem devemos dar mais atenção, por serem essenciais à equipa sobretudo no processo do treino, e como alternativas válidas aos jogadores mais utilizados.

Até hoje, como treinador, mais difícil do que perder um jogo ou ver a equipa a jogar mal, foi ter de dispensar um jogador que vislumbramos que tem um sonho de jogar futebol e não tem qualidades para tal, e sobretudo quando trabalhamos com ele há algum tempo.

A procura de dar importância ao constante desenvolvimento de um modelo de jogo adaptável a vários estilos de jogo foi uma constante e um objetivo individual como treinador de futebol.

Pelo segundo ano consecutivo fomos obrigados a reduzir as nossas férias, apenas quinze dias entre o último jogo oficial da época anterior e o primeiro da época, felizmente este fato traduziu que disputámos e conquistámos o título nacional da segunda divisão nacional de juniores A.

Gostaria de transmitir uma mensagem especial para os jogadores. Espero que os jogadores compreendam minimamente as razões das escolhas e das não escolhas, algumas pareceram despropositadas, mas na cabeça do treinador existiu sempre uma razão da escolha ou não de determinado jogador jogar ou não. Para muitos deles espero que seja um até já, nunca desistam de perseguir os vossos sonhos, não deixem de jogar futebol, devido a este contratempo, quem gosta realmente de futebol, tem que reagir e trabalhar ainda mais para o mister ver que se enganou na escolha.

Globalmente, esta temporada desportiva foi uma experiência enriquecedora, porque forneceu bastantes aspetos passíveis de reflexão profunda, relativamente à equipa e aos jogadores. Mesmo a nível profissional foi bastante gratificante verificar que houve uma quantidade de jogadores a realizarem contratos profissionais no início da época seguinte, inclusive na equipa profissional do Portimonense Sporting Clube.

Podemos afirmar que cumprimos os objetivos gerais e específicos propostos no início da época. A equipa conseguiu alcançar sucesso desportivo em muitas ocasiões e na globalidade. Analisando os jogadores individualmente, verificou-se evolução a todos os níveis, mentais, físicos e técnico-táticos.

A realização deste estágio correspondeu ao meu oitavo ano de experiência de ligação ao futebol nas mais diferentes funções: observador, preparador físico, treinador adjunto e treinador principal.

A época desportiva caracterizada neste trabalho, traduziu-se numa experiência de elevada exigência, pois desempenhei as funções de treinador adjunto no início da época e depois de treinador principal num campeonato extremamente competitivo, com bastantes constrangimentos de diferentes áreas.

Foi a conclusão de um ciclo de formação desportiva, formado por um grupo de jogadores, que tive o privilégio de acompanhar desde o escalão de sub-15 (geração de 1994) até ao final da sua formação como jogadores.

Foi um desafio aliciante, uma vez que os objetivos para esta época eram ambiciosos. A manutenção no principal escalão era bastante difícil, devido à elevada competitividade do campeonato.

Ao nível da formação social, podemos concluir que os jogadores consolidaram os princípios e valores do clube, bem como as regras utilizadas ao longo das épocas em que trabalhámos em conjunto.

Um aspeto a analisar foi também os constrangimentos que, encontramos, a riqueza de alguns exercícios que, por vezes, criamos no papel, ocasionalmente no momento de colocarmos em prática, surge-nos imprevistos, alheios a nós, na maior parte das vezes de grande imprevisibilidade, nomeadamente as questões de espaços, condições de treino e a assiduidade dos jogadores.

Relativamente ao relatório propriamente dito, o que era exigido era complexo e consoante as experiências e o material que dispunha para desenvolver o modelo de jogo, talvez poderia ser mais ou menos específico quanto à maneira de pensar e executar o jogo de futebol.

As dificuldades para elaboração deste relatório estiveram principalmente relacionados com aspetos extra futebol, mais especificamente, a falta de tempo foi o meu maior constrangimento. Foi bastante difícil conciliar a minha atual atividade profissional, com o início dos treinos da equipa de Juniores A do Portimonense, onde voltei a desempenhar funções de treinador adjunto. Talvez não tenha realizado o relatório que inicialmente pretendia realizar, mas foi o trabalho possível dentro dos constrangimentos que surgiram.

Das metas que estabeleci, ao aceitar este desafio tive como preocupação o enriquecimento da minha conceção de intervenção educativa no processo de treino, dada a minha prévia formação. Posso dizer que tenho aprendido com os outros e tenho tentado partilhar as minhas ideias e experiências que possuo, tentando, de algum modo, arranjar alternativas e estratégias para potenciar a formação dos jovens jogadores do clube onde trabalho, o Portimonense Sporting Clube.

Considero de grande importância a cooperação entre pessoas com objetivos semelhantes, e penso que tenho tido sorte, já que tenho tido quer no clube, quer nos cursos que tenho frequentado, pessoas que têm ideias e princípios semelhantes aos meus, que me possibilitam evoluir.

Finalmente, espero que este relatório tenha cumprido minimamente os objetivos para o qual foi proposto, nomeadamente, a conceção de um documento descritivo e crítico da prática técnico-pedagógica no treino, de forma a melhorar a qualidade de intervenção como treinador de futebol.

11 Bibliografia

- Arruda, M., & Hespanhol, J. E. (2009). *Treinamento de força em futebolistas*. São Paulo: Phorte Editora.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (5^a ed.). Champaign, Illinois, Estados Unidos da América: Human Kinetics.
- Caixinha, P., Sampaio, J., & Mil-Homens, P. (2004). Variação dos valores da distância percorrida e da velocidade de deslocamento em sessões de treino e em competições de futebolistas juniores. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1), 7-6.
- Castelo, J. F. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. F. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. F. (2002). *O exercício de Treino Desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Castelo, J. F. (2003). *FUTEBOL - Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J. F., & Matos, L. F. (2006). *FUTEBOL - Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J., Hermínio, B., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Coerver, W. (26 de Setembro de 2012). *Coerver Coaching*. Obtido em 2 de Novembro de 2012, de Coerver Coaching: <http://www.coerver.co.uk/history.html>

Correia, V. (28 de Junho de 2013). *A importância da flexibilidade dos modelos de jogo*. Obtido em 5 de Julho de 2013, de Teoria do Futebol.com: <http://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/29305513-a-importancia-da-flexibilidade-dos-modelos-de-jogo>

Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e Preparação do Treinador* (2ª ed.). Lisboa: Editorial Caminho.

Drubsky, R. (2003). *O universo tático do futebol: Escola brasileira*. Belo Horizonte: Health.

Faria, R. F. (1999). *Periodização Tática Um Imperativo Concepto-metodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: Universidade do Porto Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Horta, L. (2007). *PREVENÇÃO DE LESÕES NO DESPORTO* (3ª ed.). Lisboa: Caminho.

Horta, L. (2011). Dieta de treino. *Apontamentos do Curso Mestrado em Treino de Desportivo* (pp. 15-32). Lisboa: ULHT.

Jorge, J. A. (2011). Regulamento Interno do Futebol de Formação. Portimão: Portimonense Sporting Clube.

Klopp, J. (25 de Maio de 2013). *Kloppologia. Jürgen Klopp como nunca o lemos*. Obtido em 8 de Junho de 2013, de Futebol Mundial: <http://www.futebolmundial.net/kloppologia-borussia-dortmund-jurgen-klopp-como-nunca-o-lemos>

Leal, J. C. (2001). *Futebol, Arte e Ofício* (2ª ed.). Rio de Janeiro: Sprint.

- Lobo, L. F. (2007). *Planeta do Futebol*. Lisboa: Prime Books.
- Lucas, J. M. (2001). *Comparação entre a concepção do treinador e percepção dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva*. Porto: Universidade do Porto.
- Magalhães, R., & Nascimento, L. (2010). *Aprender a jogar Futebol - Um caminho para o sucesso*. (Vol. I). Lisboa: Prime Books.
- Nelson, A., Driscoll, N., Landin, D., Young, M., & Schexnayder, I. (Maio de 2005). Acute effects of passive muscle stretching on sprint. *Journal of Sports Sciences*, 449-454. Obtido em 14 de Junho de 2013, de <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640410410001730205>
- Oliva, A. G. (2011). *Manual moderno del entrenador de fútbol moderno* (4ª ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho Porquê tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Salum, A., & Fiamoncini, R. (25 de Janeiro de 2013). *Controle de peso corporal x desidratação de atletas profissionais de futebol*. Obtido em 23 de Maio de 2013, de Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd92/desidrat.htm>
- Santos, F. (2013). Prefácio Fernando Santos. Em N. Ventura, *OBSERVAR PARA GANHAR. O Scouting como ferramenta do Treinador* (p. 7). Prime Books.
- Sarmento, H. B. (s.d.). *Objectivos de Realização, Autonomia Percebida e Crenças Sobre a Competência Desportiva*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Desporto.
- Sérgio, M. (2012). *Filosofia do Futebol*. Lisboa: Prime Books.

Shrier, I. (14 de Setembro de 2004). *National Center for Biotechnology Information*. Obtido em 12 de Junho de 2013, de Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature.: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15377965>

Thacker, S. B., Gilchrist, J., Stroup, D. F., & Kimsey, D. C. (2003). The Impact of Stretching on Sports Injury Risk: A Systematic Review of the Literature. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 371-378.

Ventura, N. (2013). *OBSERVAR PARA GANHAR. O Scouting como ferramenta do Treinador*. Lisboa: Prime Books.

Apêndices

Apêndice - 1 Estatística da equipa e jogadores

ESTATÍSTICA JOGOS OFICIAIS
PSC - Juniores - 11/12

	Nome	Golos	Assistências	Pontuação Total	Pontuação Média 1ª fase	Amarelos	Duplo Amarelo	Vermelho Direto	Tempo Jogo	Convocatória	Pontuação 2ª fase	Média 2ª FASE	Média TOTAL	Class.
1	André Filipe Flora Pimenta	0	0	102	3,33	6	0	0	2775	35	32	3,20	3,267	7
2	André Luís Zeferino Ribeiro	2	0	58	2,54	0	0	0	899	34	25	3,13	2,832	15
3	Bruno Fernando Guerreiro Alves da Costa													
4	Carlos Daniel Anastácio Henriques	-31	0	90	3,13	4	0	2	2451	28	43	3,31	3,221	8
5	Fábio Nuno da Silva Alexandre													
6	Fábio Francisco Bassanguê	2	0	110	3,45	4	0	1	2819	33	34	3,40	3,427	3
7	Filipe André Grazina Marques	-5	0	9	2,00	0	0	0	134	20	7	3,50	2,750	18
8	Filipe José Vinagre Soares	0	0	101	3,05	2	0	0	2404	35	40	3,33	3,192	9
9	Guilherme Pires Henriques	2	0	67	2,41	2	1	0	1004	35	26	2,89	2,650	20
10	João Duarte Cândido Duarte	1	3	107	3,50	10	0	0	2526	31	51	3,92	3,712	1
11	João Miguel Pereira Tristão	0	0	14	2,00	0	0	0	127	26	10	2,50	2,250	21
12	João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	1	0	93	3,00	8	0	0	2218	36	36	3,27	3,136	11
13	João Soares	0	0	69	2,67	1	0	0	1050	33	29	2,90	2,783	16
14	Joesley Silva Honorato													
15	José Miguel Rocha Silva	5	1	87	2,67	5	0	0	2395	35	31	2,82	2,742	19
16	Kénedir Julio dos Santos Fonseca	2	0	91	2,94	8	0	0	1867	36	44	3,38	3,161	10
17	Luis Filipe Hilário Pedrosa													
18	Micael Cabrita Silva	11	5	124	3,32	9	1	0	2988	35	51	3,92	3,621	2
19	Miguel Bruno Figueira Pereira	1	0	6	3,00	0	0	0	95	12	3	3,00	3,000	14
20	Ricardo Albano Manuel	0	0	44	2,83	3	0	0	781	23	27	3,38	3,104	12
21	Ricardo Guerreiro João													
22	Ricardo Nunes Silva	0	0	2	2,00	0	0	0	27	7	0			
23	Rui Coelho Antunes Coelho													
24	Simão Pedro dos Santos Eduardo	0	0	0		0	0	0	10	2	0			
25	Thomas da Silva Ravera	1	0	116	3,43	2	0	0	3063	36	44	3,38	3,407	4

26	Tiago Alexandre Silva	0	0	6	3,00	1	0	0	118	23	3	3,00	3,000	13
27	Ricardo Jorge Almeida Soares	-23	0	23	3,00	0	0	0	655	25	5	2,50	2,750	17
28	André (Amora)													
29	Justino Mendes	12	1	113	3,14	9	1	0	2924	35	44	3,67	3,402	5
30	Daniel Alexandre Guerreiro Patrício									1				
31	Gonçalo Santos Silva	3	2	97	3,00	5	1	0	2129	31	49	3,77	3,385	6
32	Alexandre Miguel Jesus Santos													
33	Bence													
34	William													
35	Rodrigo													
36	Jorge Miguel Guerreiro Goncalves									1				
37	Rafael Alexandre Furtado Silva									1				
38	Gilson													
VALORES MÁXIMOS		12	5	124	3,5	10	1	2	3063	36	51	3,92	3,71	
VALORES MÍNIMOS			0	0	2	0	0	0	10	1	0	2,5	2,25	
MÉDIAS			0,52	66,48	2,88	3,43	0,17	0,13	1541,70	24,96	27,57	3,25	3,09	

Apêndice - 2 Quadro do planeamento anual



PORTIMONENSE SPORTING CLUBE



PLANEAMENTO ANUAL

Juniões 2011 / 2012

Temporada: 2011/2012 Competição: 1ª Divisão Nacional de Juniores A Planeamento Anual																													
	M	Julho	M	Agosto	M	Setembro	M	Outubro	M	Novembro	M	Dezembro	M	Janeiro	M	Fevereiro	M	Março	M	Abril	M	Maio							
Seg.																													
Ter.																													
Qua.																													
Qui.																													
Sex.	1																												
Sáb.	2																												
Dom.	3																												
Seg.	4		T1	1		T24	5	T47	3	T65	7	T87	5	2	T117	6	SEL. SUB18	5	T149	2	39	SEL. SUB18							
Ter.	5		T2	2		T25	6	T48	4	T66	8	T88	6		T104	3	T118	7	6	T165 SEL. SUB18	3	T166 SEL. SUB18	1	T163					
Qua.	6		T3	3		T26	7	T49 p'Denitica	5	T67	9	T89	7		T105	4	T119	8	7	T151	4	T167 SEL. SUB18	2	T164					
Qui.	7	1	T4	4	5	T27 Nutridonitica	8	T50	6	T68	10	T90	8	23	T106	5	T120	9	8	T135	8	T152	5	T168 SEL. SUB18	3	T165			
Sex.	8		T5	5		28 Testes Médicos	9		7		11		9		T107	6		10	T136	9	6	T169 9ª Louletano	4	T186					
Sáb.	9		T6	6		29 Inter Alcançill ANULAD	10		8		12		10		T91	10		11	T137	10	5ª Casa Pia	7	5	13ª Naval					
Dom.	10			7			11		9		13		11			8		12	SEL. SUB18	11	8		6						
Seg.	11		T7	8		T30	12	T51	10	T69	14	T92	12		T108	9	T121	13	T138	12	T153 SEL. SUB18	9	T170	7	T187				
Ter.	12		T8	9		T31	13	T52	11	T70	15	T93	13		T109	10	T122	14	T139	13	T154	10	T171	8	T188				
Qua.	13		T9	10		T32	14	T53	12	T71	16	T94	14		T110	11	T123	15	T140	14	T155	11	T172	9					
Qui.	14	2	T10 Aberdeen	11	6	T33	15	T54	13	15	T72	17	20	24	T111	12	28	T124	16	33	T141	15	37	41	T173	10	T189		
Sex.	15		T11	12			16	T55	14		T73	18				13		T125	17		16		13		11				
Sáb.	16		T12	13		1ª Oliveirense	17	2ª Sacavenense	15	10ª Louletano	19	12ª Oliveirense	17		17ª Benfica	14	20ª Sporting	18		1ª Sarjoanense	17	5ª Naval	14		12	14ª Boticass			
Dom.	17			14			18		16		20		18		15			SEL. SUB18	19		18	15		13					
Seg.	18		T13	15		T34	19	T56	17		T74	21			T112	16	T126	20	T142	19	T157 SEL. SUB18	16		T174	14				
Ter.	19		T14	16		T35	20	T57	18	T75	22	T97	20		T113	17	T127	21	2ª Louletano	20	T158 SEL. SUB18	17		T175	15				
Qua.	20		T15 Louletano	17		2ª Casa Pia	21	T58	19	T76	23	T98	21		18ª Leiria	18	T128	22	T143	21	T159	18		T176	16				
Qui.	21	3	T16	18	7	T36	22	T59	20	T77	24	T99	22	25		19	29	T129	23	34	T144	22	38	T160	19	T177	17	47	
Sex.	22		T17	19			23	T60	21		T78	25				20			24			23				20	18		
Sáb.	23		T18 Louletano	20		3ª Sarjoanense	24		22		11ª Boticass	26			21ª Louletano	21		21ª Louletano	25		3ª Oliveirense	24		7ª Boticass	21	10ª Oliveirense	19		
Dom.	24			21			25		23			27			22			SEL. SUB18	26		SEL. SUB18	25			T178	20			
Seg.	25		T19 Senzere P&C	22		T37	26	T61	24		T79	28	22		T100	26		T130	27	36	T145	26		T161 SEL. SUB18	23		T179	21	
Ter.	26			23		T38	27	T62	25		T80	29			T101	27		T131	28		T146	27		T162	24		T180	22	
Qua.	27		T20	24		T39	28		26		T81	30			T102	28		T132	29			28	39	T163 SEL. SUB18	25	11ª Sacavenense	T181	23	
Qui.	28		T21	25	8	T40	29	T63	27	17					T116	26	30		T133			29		T164	26		T182	24	
Sex.	29		T22	26		T41	30	T64	28							27						30				27			25
Sáb.	30		T23 Lagoa Som	27		4ª Naval										28						31			8ª Sarjoanense	28	12ª Casa Pia		
Dom.	31			28			28									29										Juvenis fim	27		
Seg.				29		T42																							
Ter.				30	9	T43																							
Qua.				31		T44																							
Qui.																													
Sex.																													
Sáb.																													
Dom.																													

LEGENDA

CASA FORA

Período Competitivo
Período Não Competitivo

Apêndice - 3 Plano de treino n.º 114




Plano de Treino – Juniores – Portimonense Sporting Clube 2011/2012



3ª Feira	Hora	1:45	Duração	Descrição dos Exercícios de Treino
	Início: 17:00	5'		Introdução - Breve Explicação Sobre a Sessão de Treino
	Fim: 18:30	10'		Aquecimento Técnico / Exercícios de Protecção Articular / Alongamentos
	Local	30'		Exercício Cruzamentos Processo Ofensivo e Defensivo
	Estádio Dois Irmãos 1/2	3'		Hidratação
27-Dez-11	Equipamento	15'		Sectores
	<input type="checkbox"/> Sapateiras	22'		Jogo Campo Reduzido
	<input checked="" type="checkbox"/> Bolas	5'		Alongamentos e retorno à calma / Balanço da sessão de treino
	<input checked="" type="checkbox"/> Cones/esticas			
	Treino nº 114			

Descrição dos exercícios

Descrição	Objectivo	Estratégias/Coaching	Grafismo/Obsrvações
1x1 com bola, passe e mobilização articular Exercícios de protecção articular e alongamentos.	Prevenção de lesões, preparação para a sessão de treino	Exercício dado por um jogador/treinador	
Meincho, 2 jogadores no meio, vai para o meio o jogador que perdeu a bola e o jogador que lhe passou a bola. Variantes: Limitar toques Definir "castigos" para quem ficar muito tempo no meios	Aquecimento com bola	Jogadores não devem ficar parados, pois este exercício está englobado no aquecimento. Devem fazer exercícios complementares ao jogo	Meincho, 2 jogadores no meio, vai para o meio o jogador que perdeu a bola e o jogador que lhe passou a bola. Variantes: Limitar toques Definir "castigos" para quem ficar muito tempo no meios
Exercício de cruzamentos (jogadores dos corredores laterais) com finalização (atacantes) /intercepção (defesas)	Condição Física Técnica de cruzamento/intercepção Finalização Defesa	Quem remata apanha as bolas e entrega pelo corredor central em passe rasteiro.	
Intervalo para beber água	Hidratação dos jogadores	Para acontecer o mais rápido possível, os 2 últimos fazem 20 flexões	
Jogo Gr+5(linha defensiva +MD) x 8 (AC, AD, AE, M1, M2, MD, DE, DD)+GR	Basculação defensiva Princípios defensivos	Ataque – circulação rápida entre corredores Defesa – basculação rapidamente executada	GR a defender 2 balizas no meio campo
Jogo Competitivo	Lúdico/	Campo futebol 7	Não realizado por falta de tempo
Alongamentos e retorno à calma e balanço da sessão de treino	Recuperação para o próximo treino, informação sobre o próximo treino e balanço da sessão.	Dada por um jogador em quanto os jogadores alongam, é dada umas breves informações	
Observações: Material necessário: pinos, estacas e bolas Lesionado:			

Chamar a atenção para quem vai de férias fazer exercício físico nas férias.

Apêndice - 4 Planificação de deslocações (estágio em hotel)



Portimonense Sporting Clube



Horários

Sexta-feira

21.15 - Jantar

22.30 – 23.30 Convívio

23.30 – Recolha aos quartos

00.00 – Descanso absoluto

Sábado

8.45 – Despertar

9.00 - Pequeno Almoço

9.30 – Caminhada

10.30 – Recolha aos quartos (preparação malas)

10.45 - Palestra

11.30 – Almoço

12.30 - Recolha de malas

13.00 – Saída

13.30 – Chegada ao campo

13.45 – Equipar

13.55 – Palestra

14.15 - Aquecimento

14.50 – Recolha aos balneários



Portimonense Sporting Clube – Juniores - 2011/2012



Apêndice - 5 Relatório final de época Juniores A 2011/2012



Portimonense

Sporting

Clube

Relatório Final de Época

Juniores A

2011/2012

Índice

Introdução.....	3
Análise Crítica.....	4
Aspetos Positivos.....	4
Aspetos a considerar.....	5
Tabelas Classificativas.....	6
1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão.....	6
2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão.....	6
Estatísticas do Campeonato.....	7
Estatísticas da Equipa.....	9
Estatísticas dos Jogadores.....	9
Golos.....	9
Minutos Jogados.....	10
Disciplinas.....	11
Assiduidade nos Treinos.....	13
Convocatórias.....	16

Introdução

Este relatório é elaborado no âmbito de resumir a época desportiva 2011/2012 da equipa de Juniores A de futebol de 11 do Portimonense Sporting Clube.

A época começou em 4 de 2011, com início dos treinos tendo terminado a 12 de Maio com a realização do último jogo oficial do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão.

Esta competição federativa foi composta por 22 jogos na primeira fase e por mais 14 jogos na 2ª fase (manutenção).

No início da época a equipa técnica era composta por treinador principal: Francisco Oliveira, treinador-adjunto: Pedro Arroja, treinador adjunto: André Gomes e treinador de guarda-redes: António Sagreiro.

Em 28 de Dezembro de 2011, houve alterações na equipa técnica, com a saída de Francisco Oliveira, Pedro Arroja assumiu as funções de treinador principal, com o apoio de André Gomes e do Coordenador do Futebol de Formação, José Jorge, mantendo-se como treinador de guarda-redes, António Sagreiro.

Foram realizados 189 treinos, dos 14 foram constituídos fundamentalmente por jogos treinos com equipas de vários escalões, equipas do Portimonense (seniores e juvenis), equipas estrangeiras e da região do Algarve.

O plantel foi composto num total de 24 jogadores, no entanto foram contabilizados para efeitos de assiduidade 38 jogadores. Jogadores que estiveram à experiência, juvenis e jogadores que acabaram por não ser inscritos.

Análise Crítica

Aspectos Positivos

Atingir o objectivo principal de manutenção no Campeonato Nacional de Juniores de 1ª Divisão;

Evolução técnico-táctica de alguns jogadores (Pimenta, Filipe Soares, Gonçalo e Mica);

Potenciais jogadores de 2º ano a continuar no futebol sénior na próxima época: Mica, João Duarte, Ravera, Gonçalo, Bassanguê e Justino.

A grande maioria dos novos jogadores recrutados revelaram boas performances (Justino, Mica, Bassanguê, Filipe Soares, João Soares e Gonçalo);

Prática na maioria dos jogos de um futebol atractivo, com muita posse de bola e criação de situações de finalização;

Poucos problemas disciplinares com os jogadores;

União entre jogadores e treinadores;

Apenas 3 dos jogadores inscritos desistiram (Ricardo Silva, Simão Eduardo e Jorge Gonçalves);

Possibilidade de realizar pequenos estágios quando os jogos eram disputados em locais mais a norte (excepção: jogo com Leiria);

Aspectos a considerar

Incapacidade para competir com as equipas de top do panorama nacional, que apresentam orçamentos e condições de trabalho muito superiores;

Pouca influência de jogadores formados exclusivamente no Portimonense (apenas 1 jogador com 12 anos de clube, Ricardo Manuel);

Dificuldade em conseguir recrutar jogadores de qualidade em zonas próxima de Portimão;

Treinar em relvado em más condições, que deu origem a uma lesão grave (Miguel Pereira);

Problemas de logística (alimentação jogadores nas viagens: sandes e panados não resultam);

Uma segunda fase com piores resultados (manutenção obtida na penúltima jornada);

Alteração de equipa técnica a meio da época desportiva;

Não conseguir vislumbrar evoluções em alguns jogadores: José Miguel, Tristão

Desistência de alguns jogadores (único reforço de Inverno desistir passado poucas semanas);

Atrasos dos jogadores nos treinos (jogadores a vir do Alentejo para treinar;

Limitação dos espaços para treinar;

Horário dos treinos tardios;

Finalização, embora a equipa conseguisse criar situações para finalizar, os jogadores revelaram deficiências no capítulo do remate;

A questão do atraso no pagamento aos treinadores levou à suspensão dos treinos por 13 dias numa fase crítica do campeonato, embora não se tenham realizado jogos nesse período;

Tabelas Classificativas

1ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão

Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS
1	<u>Sporting</u>	60	22	19	3	0	83	13	11	9	2	0	44	6	11	10	1	0	39	7
2	<u>Benfica</u>	47	22	14	5	3	64	22	11	8	2	1	43	11	11	6	3	2	21	11
3	<u>V. Setúbal</u>	45	22	13	6	3	45	14	11	8	2	1	28	8	11	5	4	2	17	6
4	<u>U. Leiria</u>	38	22	11	5	6	41	32	11	6	3	2	22	14	11	5	2	4	19	18
5	<u>Belenenses</u>	32	22	9	5	8	44	38	11	6	2	3	27	19	11	3	3	5	17	19
6	<u>Portimonense</u>	29	22	7	8	7	25	41	11	7	3	1	16	10	11	0	5	6	9	31
7	<u>Sacavenense</u>	28	22	7	7	8	26	28	11	4	5	2	16	10	11	3	2	6	10	18
8	<u>UD Oliveirense</u>	24	22	5	9	8	26	40	11	5	3	3	16	14	11	0	6	5	10	26
9	<u>AD Sanjoanense</u>	19	22	5	4	13	32	61	11	2	3	6	16	28	11	3	1	7	16	33
10	<u>Casa Pia</u>	16	22	4	4	14	36	62	11	1	3	7	14	30	11	3	1	7	22	32
11	<u>Louletano</u>	12	22	1	9	12	17	46	11	0	4	7	11	24	11	1	5	5	6	22
12	<u>Naval</u>	11	22	2	5	15	18	60	11	2	3	6	11	19	11	0	2	9	7	41

2ª Fase do Campeonato Nacional de Juniores A 1ª Divisão

		Total								Casa								Fora							
Pos.	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS	J	V	E	D	GM	GS					
1	<u>Sacavenense</u>	54	14	13	1	0	32	6	7	7	0	0	19	3	7	6	1	0	13	3					
2	<u>Belenenses</u>	39	14	6	5	3	31	19	7	4	2	1	14	7	7	2	3	2	17	12					
3	<u>UD Oliveirense</u>	33	14	6	3	5	21	20	7	5	2	0	14	5	7	1	1	5	7	15					
4	<u>Portimonense</u>	33	14	5	3	6	18	18	7	2	2	3	13	12	7	3	1	3	5	6					
5	<u>Casa Pia</u>	32	14	7	3	4	22	17	7	4	1	2	13	10	7	3	2	2	9	7					
6	<u>Louletano</u>	26	14	5	5	4	22	23	7	3	3	1	13	10	7	2	2	3	9	13					
7	<u>AD Sanjoanense</u>	21	14	3	2	9	19	31	7	2	1	4	9	14	7	1	1	5	10	17					
8	<u>Naval</u>	6	14	0	0	14	13	44	7	0	0	7	4	18	7	0	0	7	9	26					

Estatísticas do Campeonato

1ª FASE

Dados Estatísticos	
Número Equipas	12
Jornadas Jogadas	22
Partidas Jogadas	132
Golos Marcados	457
Média por Jogo	3,46
Jogos com mais golos	12 - Casa Pia (2-10) Sporting
Maiores Goleadas	8 - Casa Pia (2-10) Sporting
Maior goleada obtida em casa	7 - Sporting (7-0) Portimonense
	7 - Benfica (9-2) Naval
	7 - Sporting (7-0) Naval
	7 - V. Setúbal (7-0) Naval
Maior goleada obtida fora	8 - Casa Pia (2-10) Sporting
Vitórias em Casa	58 (43,9%)
Vitórias Fora	39 (29,5%)
Empates	35 (26,5%)
Com -3 golos	53 (40,2%)
3 ou mais golos	79 (59,8%)
Primeiro	Sporting
	19V 3E 0D
Segundo	Benfica
	14V 5E 3D
Último	Naval
	2V 5E 15D

Diferença(1º/2º)	13
Diferença(1/Ult)	49
Resultado Típico	1-1 (12 J)

2ª FASE

Dados Estatísticos	
Número Equipas	8
Jornadas Jogadas	14
Partidas Jogadas	56
Golos Marcados	178
Média por Jogo	3,18
Jogos com mais golos	8 - Belenenses (5-3) Naval
Maiores Goleadas	7 - Naval (0-7) Belenenses
Maior goleada obtida em casa	5 - Portimonense (6-1) Naval
	5 - Sacavenense (5-0) Naval
Maior goleada obtida fora	7 - Naval (0-7) Belenenses
Vitórias em Casa	27 (48,2%)
Vitórias Fora	18 (32,1%)
Empates	11 (19,6%)
Com -3 golos	19 (33,9%)
3 ou mais golos	37 (66,1%)
Primeiro	Sacavenense
	13V 1E 0D
Segundo	Belenenses
	6V 5E 3D
Último	Naval

0V 0E 14D

Diferença(1º/2º)	15
Diferença(1/Ult)	48
Resultado Típico	3-1 (8 J)

Estatísticas da Equipa

Estatísticas dos Jogadores

Golos

Lista de Marcadores	Total	1ª		2ª	
		Fase		Fase	
Justino	12		8		4
Mica	11		5		6
José Miguel	5		4		1
Gonçalo	3		2		1
Kenny	2		0		2
Bassanguê	2		1		1
André Ribeiro	2		1		1
Guilherme	2		2		0
João Duarte	1		1		0
Ravera	1		0		1

João Nascimento	1		0		1
Miguel	1		1		0

Totais 43 25 18

Minutos Jogados

NOME	1ª FAJE	TOTAL	Ordem
André Filipe Flora Pimenta	1890	2775	5
André Luís Zeferino Ribeiro	466	899	15
Carlos Daniel Anastácio Henriques	1350	2451	7
Fábio Francisco Bassanguê	1965	2819	4
Filipe André Grazina Marques	90	134	18
Filipe José Vinagre Soares	1443	2404	8
Guilherme Pires Henriques	647	1004	14
João Duarte Cândido Duarte	1380	2526	6
João Miguel Pereira Tristão	24	127	19
João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	1610	2218	10
João Soares	605	1050	13
José Miguel Rocha Silva	1692	2395	9
Kénédir Julio dos Santos Fonseca	958	1867	12
Micael Cabrita Silva	1940	2988	2
Miguel Bruno Figueira Pereira	90	95	21
Ricardo Albano Manuel	241	781	16

Ricardo Nunes Silva	27	27	22
Simão Pedro dos Santos Eduardo	10	10	23
Thomas da Silva Ravera	1873	3063	1
Tiago Alexandre Silva	29	118	20
Ricardo Soares	540	655	17
Justino Mendes	1843	2924	3
Gonçalo	1067	2129	11

Disciplina

	Total de cartões amarelos	Total de Dúplas Amarelos	Total de cartões vermelhos
André Filipe Flora Pimenta	6	0	0
André Luís Zeferino Ribeiro	0	0	0
Bruno Fernando Guerreiro Alves da Costa	0	0	0
Carlos Daniel Anastácio Henriques	4	0	2
Fábio Nuno da Silva Alexandre	0	0	0
Fábio Francisco Bassanguê	4	0	1
Filipe André Grazina Marques	0	0	0
Filipe José Vinagre Soares	2	0	0
Guilherme Pires Henriques	2	1	0
João Duarte Cândido Duarte	10	0	0
João Miguel Pereira Tristão	0	0	0
João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	8	0	0
João Soares	1	0	0
Joesley Silva Honorato	0	0	0
José Miguel Rocha Silva	5	0	0
Kenedir Julio dos Santos Fonseca	8	0	0
Luis Filipe Hilário Pedrosa	0	0	0
Micael Cabrita Silva	9	1	0

Miguel Bruno Figueira Pereira	0	0	0
Ricardo Albano Manuel	3	0	0
Ricardo Nunes Silva	0	0	0
Rui Coelho Antunes Coelho	0	0	0
Simão Pedro dos Santos Eduardo	0	0	0
Thomas da Silva Ravera	2	0	0
Tiago Alexandre Silva	1	0	0
Ricardo Soares	0	0	0
André (Amora)	0	0	0
Justino Mendes	9	1	0
Daniel Alexandre Guerreiro Patrício	0	0	0
Gonçalo	5	1	0
Alexandre (Lagoa)	0	0	0
Jorge Gonçalves	0	0	0
Rafael Silva	0	0	0
AMARELOS	79		
DUPLOS AMARELOS	4		
VERMELHOS DIRECTOS	3		

Dados das 2 FASES

Assiduidade nos Treinos

NOME	P	FJ	FI	A	OT	TC	SL	D	L
André Filipe Flora Pimenta	171	10	0	0	1	1	3	0	1
André Luís Zeferino Ribeiro	171	4	0	0	0	5	0	0	6
Bruno Fernando Guerreiro Alves da Costa	9	8	1	0	0	0	0	0	0
Carlos Daniel Anastácio Henriques	67	0	0	0	111	7	0	0	0
Fábio Nuno da Silva Alexandre	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Fábio Francisco Bassanguê	167	0	0	0	5	13	0	0	2
Filipe André Grazina Marques	171	2	3	0	0	5	0	4	1
Filipe José Vinagre Soares	177	1	0	0	0	4	3	3	0
Guilherme Pires Henriques	178	5	0	0	0	1	3	0	0
João Duarte Cândido Duarte	151	0	0	0	2	8	0	0	25
João Miguel Pereira Tristão	163	7	0	0	0	11	0	1	5
João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	182	2	0	0	0	0	2	2	0
João Soares	153	9	0	0	1	10	3	0	4
Josley Silva Honorato	41	2	4	0	0	13	0	0	3
José Miguel Rocha Silva	173	0	1	0	1	7	3	0	3
Kenedir Julio dos Santos Fonseca	180	0	1	0	1	1	0	2	1
Luís Filipe Hilário Pedrosa	4	3	0	0	0	1	0	0	0
Micael Cabrita Silva	175	1	1	0	0	7	0	0	3
Miguel Bruno Figueira Pereira	86	1	0	0	0	9	0	0	76

Ricardo Albano Manuel	131	3	1	0	0	30	0	1	15
Ricardo Nunes Silva	62	14	0	0	0	13	0	2	1
Rui Coelho Antunes Coelho	17	2	0	0	0	1	0	0	1
Simão Pedro dos Santos Eduardo	59	0	1	0	0	8	0	0	11
Thomas da Silva Ravera	167	2	0	0	4	10	0	0	4
Tiago Alexandre Silva	164	6	7	0	0	6	0	0	3
Ricardo Soares	155	11	0	0	0	6	0	2	6
André (Amora)	9	0	0	0	0	0	0	0	0
Justino Mendes	173	7	0	0	0	0	0	0	0
Daniel Alexandre Guerreiro Patrício	59	0	0	0	25	0	0	0	0
Gonçalo	164	5	0	0	0	0	0	0	0
Alexandre (Lagoa)	30	0	0	0	18	0	0	0	0
Bence	6	0	1	0	0	0	0	0	0
William	13	0	0	0	0	0	0	0	0
Rodrigo	24	1	1	0	0	0	0	0	0
Jorge Gonçalves	10	6	2	0	0	0	0	0	0
Rafael Silva	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Gilson	46	0	1	0	0	0	0	0	0
NOME	P	FJ	FI	A	OT	TC	SL	D	L

Foram contabilizados 189 treinos, nos quais estão incluídos os jogos treino.

LEGENDA:

P – presença nos treinos sem condicionalismos

FJ – falta justificada

FI – falta injustificada

A – atrasado

OT – treino noutra escalão

TC – treino condicionado (lesionado mas presente no treino)

SL – selecção

D – doente (sem treinar por motivo de doença; diferente de lesionado)

L – lesionado

O jogador mais assíduo foi o João Nascimento com 182 presenças nos treinos, com apenas 2 faltas justificadas, 2 por estar doente e 2 por estar ao serviço da selecção distrital Sub-18, com uma dispensa dos treinos.

Convocatórias

NOMES	1ª FASE	TOTAL
André Filipe Flora Pimenta	22	35
André Luís Zeferino Ribeiro	21	34
Carlos Daniel Anastácio Henriques	15	28
Fábio Francisco Bassanguê	22	33
Filipe André Grazina Marques	11	20
Filipe José Vinagre Soares	21	35
Guilherme Pires Henriques	21	35
João Duarte Cândido Duarte	18	31
João Miguel Pereira Tristão	14	26
João Pedro Martins Fernandes do Nascimento	22	36
João Soares	19	33
José Miguel Rocha Silva	22	34
Kénedir Julio dos Santos Fonseca	22	36
Micael Cabrita Silva	22	35
Miguel Bruno Figueira Pereira	9	12
Ricardo Albano Manuel	13	23
Ricardo Nunes Silva	7	7
Simão Pedro dos Santos Eduardo	2	2
Thomas da Silva Ravera	22	36

Tiago Alexandre Silva	13	22
Ricardo Soares	17	24
Justino Mendes	22	35
Daniel Alexandre Guerreiro Patrício	0	1
Gonçalo	18	31
Jorge Gonçalves	1	1
Rafael Silva	0	1

Anexos

Anexo - 1 Relatório de observação de adversário

Relatório de Observação (Casa Pia Atlético Clube)

Competição	Divisão Nacional de Juniores		Fase da Competição	2ª Fase (Subida) – Fase de Grupos					
Jogo	Casa Pia Atlético Clube		Sport Clube União Torreense	Resultado Intervalo	1	0	Resultado Final	4	2
Data	19/03/2011	Hora	15:00	Local	Campo de Pina Manique (Nº3)				

Modelo de Jogo

Sistema Tático

Colocam as suas peças em campo, e dispostas no sistema 4-2-3-1. Com dois defesas laterais (2 e 5) que sobem bastante no terreno. Os centrais (3 e 4 - Duda) algo fracos e descoordenados na marcação ao adversário (fazem marcação á zona). Os dois centro- campistas (6 – Kevin) e 8), bons tecnicamente, sendo o nº8 mais batalhador e mais “destruidor”, e o nº6, mais transportador do jogo ofensivo e criativo. Os dois médios-ala (7 – Artur) e 11), muito velozes e dotados tecnicamente. O médio-ofensivo (10 - Zé), grande capacidade física, alto e combativo, algo trapalhão, mas eficaz a realizar uma posição que lhe permitir aparecer em zonas de finalização. Por último, o Ponta de lança (9 - Ionn), muito móvel e realiza grande parte dos seus movimentos, ou em rutura ou em profundidade.



Organização Ofensiva

Começando pelos **defesas-laterais**, que progridem bastante no terreno, e por vezes até ao mesmo tempo (o que podemos aproveitar esta descompensação), mas o defesa-lateral esquerdo, sobe mais e com mais qualidade de que o seu colega do lado direito, indo muitas vezes até á linha de fundo, procurando o cruzamento, e quando não procura o cruzamento, simplesmente dá profundidade á equipa, executando um overlap pelo médio-ala esquerdo, o que possibilita ao médio-ala esquerdo (11), realizar um movimento que lhe é constante, trazendo a bola para o centro do terreno, tentando procurar o remate ou o passe para o ponta de lança (9), que executa muitas vezes desmarcações em rutura.

Os **centrais** - optam por sair a jogar sempre, ou por um dos dois médio-centro, ou por colocar a bola em profundidade, ou no médio-ofensivo (10) ou no Ponta de lança (9 – Ionn).

Já os **centro campistas**, mais o nº6, Kevin, jogador forte e com uma qualidade técnica superior á do seu colega da mesma zona do terreno, prefere ser o criador de situações de finalização para os colegas mais adiantados, quer por passes longos, cruzados ou em rutura. Já o seu colega, também médio-centro, nº8, forte fisicamente, rápido e com boa impulsão, o que com tudo isto, tem uma missão de destruir quaisquer tentativas de ações ofensivas dos jogadores adversários.

O **médio-ofensivo**, Zé, nº10, um jogador forte fisicamente, boa qualidade técnica, devido á sua posição no campo, ocupa diversos espaços no terreno, mas sobretudo, tenta penetrar com bola ou colocar-se em zonas de finalização.

Os **médios-ala**, tanto o esquerdo, como o direito, bons tecnicamente, rápidos, gostam de partir para o 1x1, e quando o fazem no último setor do campo, maioria das vezes fazem-no com sucesso. O extremo do lado direito, veloz, que em velocidade tem capacidade para percorrer o seu corredor sempre com a bola controlada. O seu colega do lado contrário do campo, é um jogador virtuoso, com capacidade de num espaço curto e pressionado, sair com a bola controlada.

O **Ponta de Lança** (9 – Ionn), jogador que parece algo desligado do jogo, devido, por ventura á preponderância do nº10, Zé, o que se calhar lhe "rouba" algum espaço. Mas mesmo assim, um jogador rápido, e que faz das desmarcações, o seu ponto forte.

Transição Ofensiva

O guarda-redes coloca maioritariamente a bola ou no médio ofensivo (10 - Zé) ou então nas alas, para um dos médios-ala. Quando coloca a bola nos centrais ou nos defesas-laterais, estes optam muitas das vezes por colocá-la ou no médio-ala do seu corredor ou então no médio centro mais próximo.

Transição Defensiva (após a perda da bola)

Revelam alguma dificuldade em recuperar o posicionamento defensivo após a perda da bola, e sobretudo alguma descoordenação no processo de reestruturação do bloco defensivo (o que, conseqüentemente, abrem espaços e criam situações que podemos aproveitar, devido á rapidez dos nossos médios e atacantes).

Bolas Paradas (a favor)

Os jogadores mais altos, sobem até á área adversária, e sem movimentações aparentes na área. Realizam, só, um movimento, que passa, por um jogador sair em direção do canto, repentinamente, onde está colocada a bola, fazem canto curto, e o jogador que saiu da área temporiza até o seu colega que lhe passou a bola, execute um over-lap para a zona da entrada da área, para lhe ser colocada a bola e em seguida rematar (o jogador responsável pela execução dos cantos é esquerdino (11), portanto este tipo de canto, só será realizado no lado direito do ataque do Casa Pia). O jogador mais alto da equipa, é que executa os livres laterais, ou centrais (quando são para colocar a bola nos colegas). Livres frontais, para serem executados diretos na baliza, o nº6, Kevin é quem executa, pois tem um pontapé forte e colocado. Penalties, se for o caso, é o jogador nº10, Zé, que os executa (com paradinha e, no caso deste jogo com o Torreense, bateu o castigo máximo para a direita do guarda-redes).

Bolas Paradas (contra)

Nos livres, optam por estar em linha e com, aparente marcação á zona, aparente, porque, no momento, em que a bola é batida pelo jogador adversário, a defesa, que continua em linha, sobe rapidamente colocando os atacantes adversários em offside.

Nos cantos, fazem marcação mista, colocando sempre, no máximo 3 jogadores a fazer marcação HxH, e os restantes á zona, e é nesses que estão a defender á zona que poderemos tirar vantagem, porque, ao estarem á zona não marcam de forma conveniente, deixando muito espaço entre ele (defesa) e o atacante.

Outras Observações

Uma equipa muito aguerrida, com boas individualidades, mas com pouca organização, o que nos beneficiará, visto que temos uma equipa muito equilibrada em termos técnico e táticos. São também jogadores de uma realidade diferente, de um meio social mais problemático, o que fica demonstrado, quando, ou estão em desvantagem ou a ser dominados pelo adversário, demonstrando esse fator, em ações pouco inteligentes, como provocações aos adversários/reagirem mal a provocações, constante desconcentração, devido a diversos fatores, tais como árbitro, faltas, público, adversários, etc. Mas sobretudo, esse comportamento, revela-se mais vincado quando alguns jogadores têm facilidade em perder a cabeça, como o caso do nº10, Zé, um jogador com muita raça e vontade, e que por ser um jogador combativo, por vezes faz faltas desnecessárias, mas com pressão, pode colocar a equipa em risco, ao tomar decisões erradas, tais como agressões ou atitudes menos boas para com o árbitro.

Outro aspeto, é a equipa casapiana, não reagir bem á pressão, seja ela de que forma for exercida, tanto pelo resultado, tanto pela sua forma de jogar no momento, tanto pelo seu público (desestabilizador para a sua própria equipa, digo isto, porque ao estarem presentes todos os representantes da estrutura organizativa do clube, esses mesmos diretores e afins, exercem muita pressão sobre esta equipa e/ou estes jogadores).

Relatório de jogo elaborado por André Gomes

Anexo - 2 Relatório de observação de adversário

RELATÓRIO DE ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DE JOGO

CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES
2011/12

JOGO OBSERVADO
17ª JORNADA



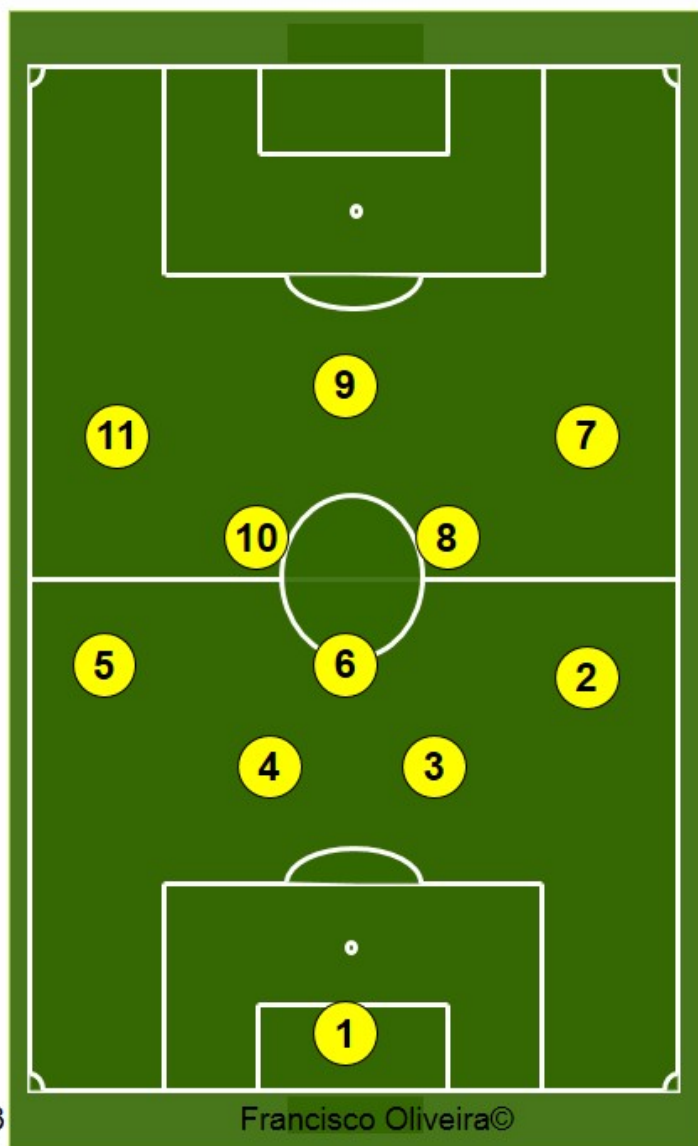
ANÁLISE E OBSERVAÇÃO DA EQUIPA :
SPORTING

25/09/2013

Francisco Oliveira©

ESTRUTURA TÁTICA INICIAL

SISTEMA TÁCTICO DE BASE : 1X4X3X3 (1X2X3X2X3)



25/09/2013

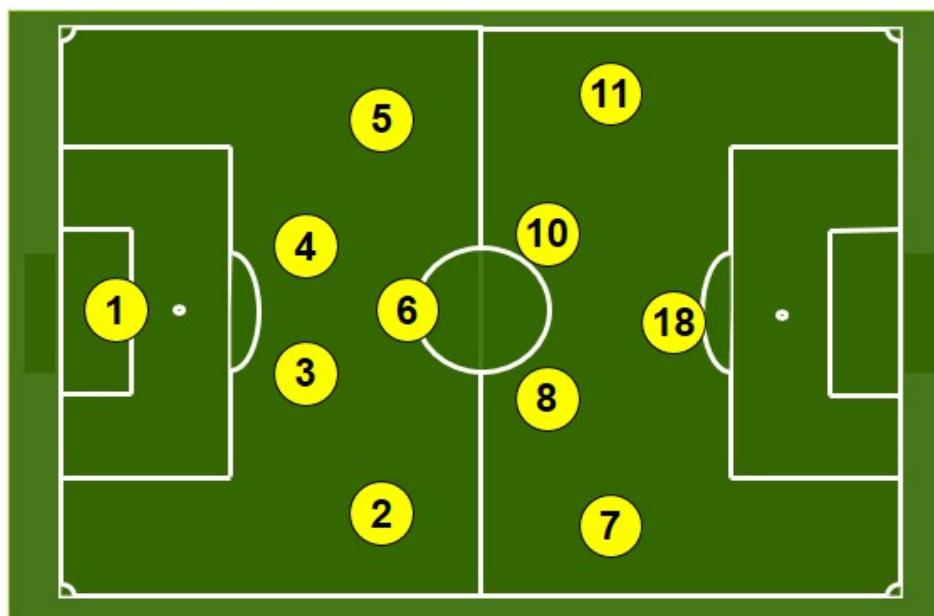
Francisco Oliveira©

SISTEMA TÁCTICO APÓS SUBSTITUIÇÕES

1x2X3X2X3

SUBSTITUIÇÕES:

66' - BETINHO 9 – ETOCK 18



SUBSTITUIÇÃO :

1X2x3X2X3

74' - EDILÍNO 8 – FAIRLEY 15 e JÚNIOR 7 – MANÉ 17

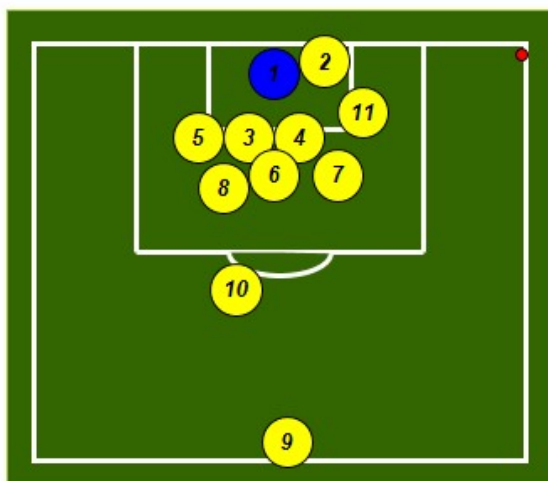


25/09/2013

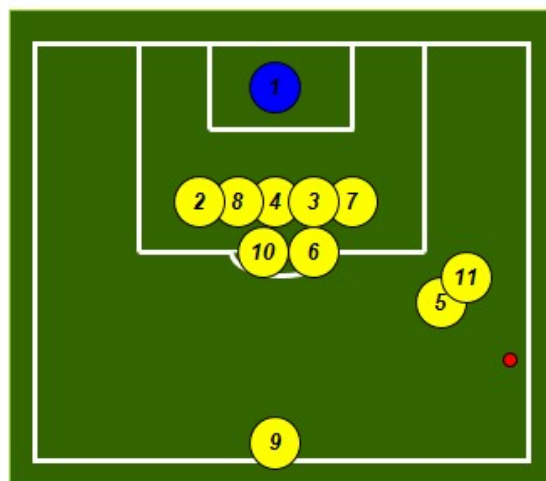
Francisco Oliveira©

ESQUEMAS TÁCTICOS DEFENSIVOS

CANTOS- DEFENDEM ZONA
COM 1 JOGADOR NUM POSTE



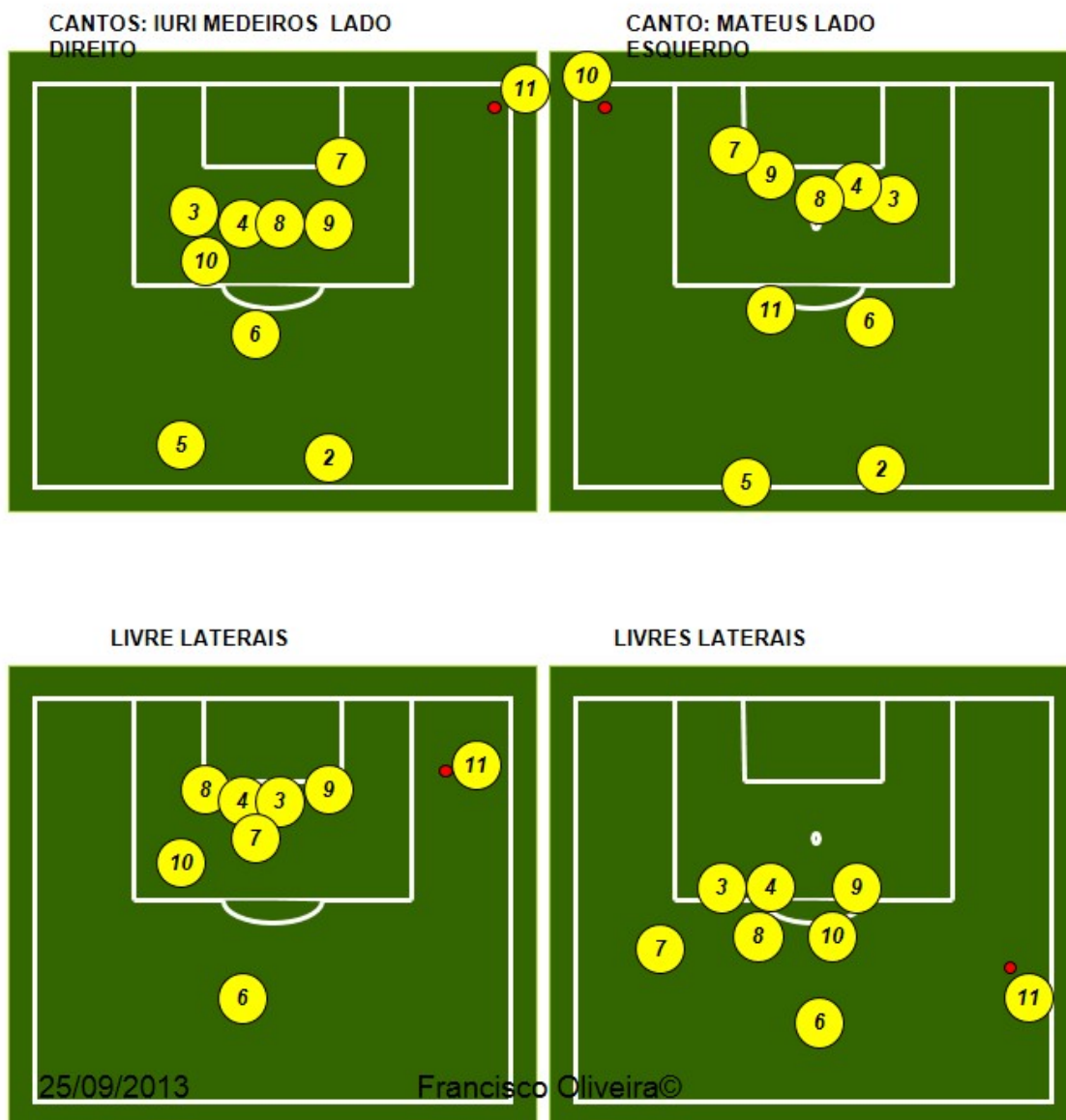
LIVRES LATERAIS



25/09/2013

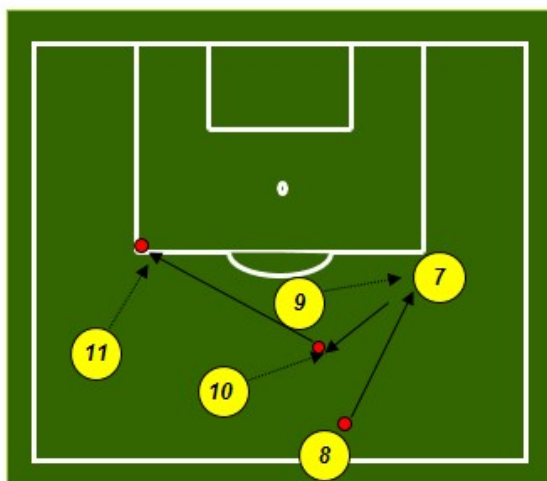
Francisco Oliveira©

ESQUEMAS TÁCTICOS OFENSIVOS

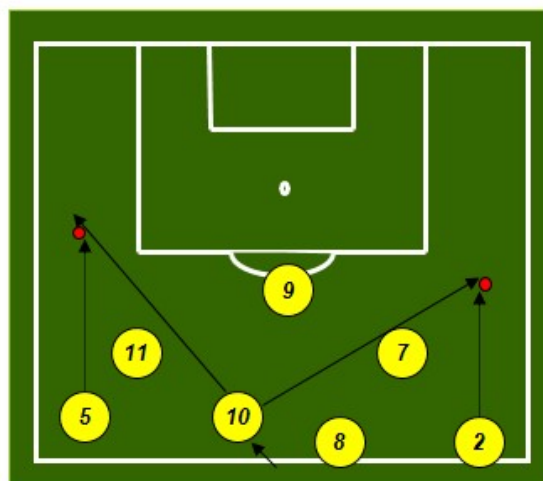


COMBINAÇÕES OFENSIVAS CIRCULAÇÕES TACTICAS

MOVIMENTO DE BETINHO NA DIAGONAL



MATEUS RECEBE A BOLA E PASSA PARA ENTRADA LATERAIS



25/09/2013

Francisco Oliveira©

RESUMO DA OBERVAÇÃO

RESUMO

Fase ofensiva

1ª e 2ªs fases de construção

O SCP sai sempre a jogar através dos 2 centrais que se colocam lateralmente para sair a jogar, normalmente o 2º passe é num dos laterais bem aberto em largura e no máximo possível vertical. Uma possibilidade será jogar sem PL, preenchendo as alas de forma a que os laterais tenham dificuldade em penetrar. Como 2ª alternativa jogam na posição 6 que depois joga curto ou longo no espaço conforme a circunstância indique. O jogo de posse e circulação é muito seguro e rápido não permite grandes veleidades como pressionar em zonas altas do terreno dada a grande qualidade técnica, e tb grande destreza física, no entanto, há que considerar o facto do terreno de jogo jogar eventualmente a nosso favor.

3ª fase de construção

Atenção às permutas entre os médios e os AVs que surgem através da excelente circulação de bola no ataque posicional, criam muita instabilidade defensiva e através de serem muito rápidos e de técnica excelente criam bastantes espaços, tb os laterais quando lançados desequilibram no 1x1 (3º golo do lateral Micha fintou 4 adversários mais o GR). Atenção tb às diagonais do PL quase sempre apoiadas em triângulos ofensivos e que são tb decisivas (5º golo)

Transição ataque-defesa

Vejo aqui algumas janelas de oportunidades. Quando perdem a bola os médios 8 e 10 quase nem reagem e tb os laterais por serem muito ofensivos estão muito abertos o que dificulta as operações de resgate da bola. Será eventualmente de aproveitar o jogo de contra-ataque rápido com poucos toques 1ª jogar nas alas, 2ª jogar diagonais no espaço e costas dos defesas. Os centrais são quase intransponíveis por isso tem que haver bons timings de passe e desmarcação após identificação duma situação deste tipo.

Fase defensiva

Pressionam agressivamente e alto pelo que se desaconselha as saídas curtas a jogar, tentar bater longo na zona dos laterais e conseguir aí mais valias resultantes das 2ªs bolas, como referido atrás a zona central é muito forte (fisicamente e grande agressividade) quase sempre deslocam jogadores em formação triângulo de forma a não dar espaço nem tempo de decisão pelo que se aconselha alternância de jogo curto com passe longo nas costas ou espaço onde estejamos preparados para atacar essa zona.

Transição defesa-ataque

São mortíferos após uma recuperação numa zona de risco ou intermédia (jogada do 5º golo) colocam rapidamente a bola nas zonas de finalização onde aparecem jogadores a concluir com uma ocupação simples mas bastante racional, criar grande homogeneidade na equipa, através dum equilíbrio posicional constante atacando com poucas unidades.

Esquemas táticos ofensivos

Existem várias variantes, ① curtas no lateral que se aproxima muito rapidamente, ② ao 1º poste onde aparece um homem a pentear (salvo erro o PL), ③ longo para a entrada da área para o remate de primeira de João Mário e a mais mortífera de todas ④ a aproximação do triângulo composto por nº3, nº4 e nº8, os jogadores mais altos e que com um timing perfeito conseguem quase sempre ganhar a bola nas alturas (4º golo batido ao 2º poste por Mateus e cabeceado por Edgar)

O 1º golo surgiu de penalty e foi batido por Junior para o lado direito do GR não muito colocado.

Esquemas táticos defensivos

Teve lugar sómente uma única situação de livre no lado direito do ataque do Louletano que a equipa do SCP marca zonalmente em linha dando 6 jogadores mas mãos e ficando 2 jogadores á frente dessa linha em marcações aos mais altos.

25/09/2013

Francisco Oliveira©

ANÁLISE INDIVIDUAL

- 1 GR-Veloso quase não teve trabalho
- 2 LD-Muito ofensivo em bom plano
- 3 DC-Impecável e marcou de bola parada
- 4 DC-Imperial só perdeu um lance
- 5 LE-Grande exibição coroada com um belo golo
- 6 T-Grande qualidade de passe e posicionamento
- 7 MD-Boa técnica recupera mal
- 8 ME-Grande visão de jogo muito bom no 1x1
- 9 AD-Rapido e inteligente
- 10 PL-Típico PL perigo iminente faturou mais 1
- 11 AE-Rapido e imprevisível muitas diagonais
- 18 PL- 20' em campo possante e potente
- 17 AD-15' em campo e registe dum remate à barra
- 15 MD-15' em jogo 1 bom pormenor num drible

25/09/2013

Francisco Oliveira©

Relatório de jogo elaborado por Francisco Oliveira

Anexo - 3 Ficha de plano de treino

FICHA DE TREINO																																																																																																																																																																						
DATA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	HORA	LOCAL	TREINO Nº	MICROCICLO																																																																																																																																																											
23.8 - 2011		X						19:00	2 1º 4º 5º	37	8																																																																																																																																																											
Nº de Jogadores	21 jogadores		Volume		90'																																																																																																																																																																	
Conteúdos Aquecimento posicional: Trabalho técnico para DEF/AV (fins, treino defensivo). Estimular a posse de bola para duas locais diferentes;																																																																																																																																																																						
JOGADORES <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nº</th> <th>NOME</th> <th>L</th> <th>C</th> <th>F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>CARLOS</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>RICARDO (GR)</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>3</td><td>MIGUEL PEREIRA</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>4</td><td>PIMENTA</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>5</td><td>JOÃO SOARES</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>6</td><td>BASSANGUE</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>7</td><td>RICARDO MANUEL</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>JOÃO DUARTE</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>TIAGO CHORI</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>10</td><td>NASCIMENTO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>11</td><td>RICARDO SILVA</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>12</td><td>JUSTINO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>13</td><td>KENNY</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>14</td><td>RAVERA</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>15</td><td>GUILHERME</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>16</td><td>MICHAEL</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>17</td><td>TRISTÃO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>18</td><td>FILIPE SOARES</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>19</td><td>SIMÃO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>20</td><td>GONÇALO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>21</td><td>ANDRÉ (PL)</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>22</td><td>JOSÉ MIGUEL</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>23</td><td>JOESLEY</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>24</td><td>FILIPE (GR)</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>25</td><td>ALEX</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>26</td><td>DANI</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>27</td><td>BENITO</td><td></td><td></td><td>X</td></tr> <tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>												Nº	NOME	L	C	F	1	CARLOS				2	RICARDO (GR)			X	3	MIGUEL PEREIRA			X	4	PIMENTA			X	5	JOÃO SOARES			X	6	BASSANGUE			X	7	RICARDO MANUEL	X			8	JOÃO DUARTE	X			9	TIAGO CHORI			X	10	NASCIMENTO			X	11	RICARDO SILVA			X	12	JUSTINO			X	13	KENNY			X	14	RAVERA			X	15	GUILHERME			X	16	MICHAEL			X	17	TRISTÃO			X	18	FILIPE SOARES			X	19	SIMÃO			X	20	GONÇALO			X	21	ANDRÉ (PL)			X	22	JOSÉ MIGUEL			X	23	JOESLEY			X	24	FILIPE (GR)			X	25	ALEX			X	26	DANI			X	27	BENITO			X	28					29					30				
Nº	NOME	L	C	F																																																																																																																																																																		
1	CARLOS																																																																																																																																																																					
2	RICARDO (GR)			X																																																																																																																																																																		
3	MIGUEL PEREIRA			X																																																																																																																																																																		
4	PIMENTA			X																																																																																																																																																																		
5	JOÃO SOARES			X																																																																																																																																																																		
6	BASSANGUE			X																																																																																																																																																																		
7	RICARDO MANUEL	X																																																																																																																																																																				
8	JOÃO DUARTE	X																																																																																																																																																																				
9	TIAGO CHORI			X																																																																																																																																																																		
10	NASCIMENTO			X																																																																																																																																																																		
11	RICARDO SILVA			X																																																																																																																																																																		
12	JUSTINO			X																																																																																																																																																																		
13	KENNY			X																																																																																																																																																																		
14	RAVERA			X																																																																																																																																																																		
15	GUILHERME			X																																																																																																																																																																		
16	MICHAEL			X																																																																																																																																																																		
17	TRISTÃO			X																																																																																																																																																																		
18	FILIPE SOARES			X																																																																																																																																																																		
19	SIMÃO			X																																																																																																																																																																		
20	GONÇALO			X																																																																																																																																																																		
21	ANDRÉ (PL)			X																																																																																																																																																																		
22	JOSÉ MIGUEL			X																																																																																																																																																																		
23	JOESLEY			X																																																																																																																																																																		
24	FILIPE (GR)			X																																																																																																																																																																		
25	ALEX			X																																																																																																																																																																		
26	DANI			X																																																																																																																																																																		
27	BENITO			X																																																																																																																																																																		
28																																																																																																																																																																						
29																																																																																																																																																																						
30																																																																																																																																																																						
TREINO 3 Grupos de 6 jogadores alinhamento 2+1+3 a 1ª linha 6 jogadores Sai a bola para a 1ª linha 1º jogador que chegar ao último jogador tem 5 segundos para o 2º jogador triângulo posicionado à sua frente. Chegando à linha de 3 jogadores ex. de mais. Grupos 1, 2 e 3																																																																																																																																																																						
FASE INICIAL <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> Exercício Nº1 Tempo: 10' </div> </div>																																																																																																																																																																						
FASE PRINCIPAL <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> </div> <div> Exercício Nº2 Tempo: 15' Ex. em circuito técnico para AV / ME / DEF. GR. 1 BAS, PIM, NAS, SOA, MIG, KEN GR. 2 MIKA, RAU, GUI, FIL, ALEX, CHORI GR. 3 JUST, FE, ANDRÉ, TRISTÃO, BENITO, GONÇALO </div> </div>																																																																																																																																																																						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> </div> <div> <table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> </table> </div> </div>																																																																																																																																																																						

	<p>Exercício nº 3 Tempo: 15'</p> <p>SITUAÇÕES FIXAS de jogo DEFENSIVAMENTE:</p> <p>Alerta permanente: toda a gente salta na ponta dos pés como um boxeur; jogadores dos postes de fora do seu lado quando canto contra suspiro e regressam novamente; jogadores ao 1º poste (bola aí colocada); jogadores em maracás têm q' se agarrar e estar perto e tentar antecipar; jogadores da 2ª bola têm que se deixar a evitar uma recarga. GR soca para o lado e é rei na peg. área afasta o jogo q' o blo queira ou chame para a bola; jogadores do 2º poste sai as bolas de fora este lado</p>
	<p>Exercício Nº 4 Tempo:</p> <p>SITUAÇÕES FIXAS de jogo OFENSIVAMENTE</p> <p>1º canto a lançamento na sico da área: depois remate ou cruzamento 2º poste</p> <p>2º canto: cruzar 1º poste (justino) 2º poste (Miguel), zona entre (BASS) entrada da área (Mica) q' tb faz de bloqueador</p> <p>Nascimento/bloqueia GR</p> <p>Livres ind. 1/2 esq e 1/ direita disposições BAt poste de trás e tenta apertar a bola no caminho: MICA bloqueio</p> <p>Último jogador da linha (bater) bloqueia tb</p>
<p>Exercício Nº 5 Tempo: 10' Jogo de cantos, penaltis, livres, lançamentos</p> <p>Penaltis: Mica</p> <p>LIVRES DIREITOS: Zi Miguel, Ravna ou Mica (Nascimento)</p>	
<p>Observações</p>	

Ficha de treino elaborada por Francisco Oliveira

Anexo - 4 Questionário individual do jogador (inicial)

Foto

Questionário Individual do Jogador – 2011 / 2012

Data do Preenchimento ____ / ____ / ____



Nome: _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Natural de (Cidade): _____

F.P.F.n.º (preencher pelo clube) _____ Nacionalidade: _____

Documento de Identificação (BI, CC) n.º _____ Validade: _____

Morada: _____ Código Postal _____

E-mail: _____ Telef. _____ Telemóvel _____

Escolaridade: ____ Nome da Escola: _____

Pai: _____ N.º Telef. _____ Profissão _____

Mãe: _____ N.º Telef. _____ Profissão _____

Pessoas com quem vives: _____ N.º Irmãos ____ Algum é futebolista? _____ (idade e onde joga)

Em que clubes já jogaste futebol (indica clube e campeonato)?

10/11	09/10	08/09	07/08
06/07	05/06	04/05	03/02

Pé dominante: ____ Peso: ____ Altura: ____

Refere as posições em que gostas mais de jogar (1- posição preferida)?

1 _____ 2 _____

Refere as posições em que, na tua opinião és mais útil para a equipa (1- posição em que és mais útil)?

1 _____ 2 _____

Refere as posições em que jogaste mais vezes (1- posição que jogaste mais)?

1 _____ 2 _____

Tens algum problema físico (ex: asma, falta de vista, epilepsia, alergia, ...) ou já tiveste alguma lesão grave?

☐ Não ☐ Sim (Qual (s) e quando? _____)

Objectivos para a época: _____

Objectivos no Futebol: _____

Observações: indicar disponibilidade para os treinos, horários, transportes...

OBRIGADO PELA TUA COLABORAÇÃO



Portimonense Sporting Clube – Juniores - 2011/2012

Anexo - 5 Questionário individual do jogador (complementar)

Questionário Individual do Jogador – 2011 / 2012 - ____ / ____ / ____



Nome: _____ Alcunha: _____
Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ Idade: ____ Altura: ____ Peso: ____
Morada: _____
E-mail: _____ Telef. _____ Telemóvel _____
Vives com: _____
Nome de Familiar (____): _____
N.º Telef. _____ Profissão: _____
Nome de Familiar (____): _____
N.º Telef. _____ Profissão: _____
Escolaridade: ____ Nome da Escola ou Trabalho (horário): _____
Vais trabalhar ou ausentar-te do Algarve este Verão? (Julho, Agosto ou Setembro)
☐ Não ☐ Sim Horário/Datas? _____
Que pensas fazer a nível escolar/trabalho?

Hobbies/Passatempos: _____
Praticas outras modalidades?
☐ Não ☐ Sim (Qual (s))? _____
Em que clubes já jogaste futebol (indica o número de anos)?
Portimonense ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Jogas futebol fora do clube?
Muitas Vezes ☐ Algumas vezes ☐ Raramente ☐ Nunca ☐ Se jogas, onde? _____
Refere as posições em que gostas mais de jogar (1- posição preferida)?
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
Refere as posições em que, na tua opinião és mais útil para a equipa (1- posição em que és mais útil)?
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
Refere as posições em que jogaste mais vezes (1- posição que jogaste mais)?
1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
Tens algum problema físico (ex: asma, falta de vista, epilepsia, ...) ou já tiveste alguma lesão grave?
☐ Não ☐ Sim (Qual (s) e quando? _____

Observações:



Não há respostas certas nem erradas. Lê com atenção cada uma das respostas que seguem e coloca um círculo (O) ou uma cruz (X) no n.º 1 se a razão é "Pouco ou Nada Importante " ou no n.º 5 se achas que a razão é "Muito Importante" para tu estares no Portimonense.

EU ESTOU NO PORTIMONENSE PORQUE ...

1. Quero melhorar as minhas capacidades	1	2	3	4	5
2. Quero estar com os meus amigos	1	2	3	4	5
3. Gosto de vencer	1	2	3	4	5
4. Gosto de viajar	1	2	3	4	5
5. Quero manter-me em forma	1	2	3	4	5
6. Gosto do trabalho em equipa	1	2	3	4	5
7. Os meus pais ou os meus melhores amigos querem que eu jogue.....	1	2	3	4	5
8. Gosto fazer alguma coisa em que seja bem visto	1	2	3	4	5
9. Gosto das recompensas que o desporto me dá	1	2	3	4	5
10. Gosto de fazer exercício físico	1	2	3	4	5
11. Gosto do espírito de equipa	1	2	3	4	5
12. Gosto de estar fora de casa	1	2	3	4	5
13. Gosto de me sentir importante	1	2	3	4	5
14. Gosto de fazer parte de uma equipa	1	2	3	4	5
15. Quero continuar a melhorar o meu nível desportivo	1	2	3	4	5
16. Quero ser popular	1	2	3	4	5
17. Gosto do desafio que a competição dá	1	2	3	4	5
18. Gosto dos treinadores	1	2	3	4	5
19. Quero que os outros me vejam como um bom atleta	1	2	3	4	5
20. Gosto de me divertir	1	2	3	4	5
21. Gosto de usar equipamentos desportivos	1	2	3	4	5

Observações:



Nome: _____

SINTO-ME REALMENTE BEM SUCEDIDO E COM ÊXITO NO FUTEBOL QUANDO... (1 - Discordo totalmente; 5 - Concordo totalmente).

1. Aprendo a fazer uma nova técnica ou habilidade e isso me dá força e vontade de treinar ...	1	2	3	4	5
2. Sou o(a) único(a) capaz de executar uma determinada técnica ou jogada	1	2	3	4	5
3. Aprendo alguma coisa ou habilidade que é divertida de fazer	1	2	3	4	5
4. Sou capaz de jogar ou fazer melhor que os meus amigos (as).....	1	2	3	4	5
5. Aprendo uma nova técnica ou habilidade à custa de muito esforço e trabalho	1	2	3	4	5
6. Trabalho e treino mesmo a sério	1	2	3	4	5
7. Alguma coisa que eu aprendo me dá força e vontade para treinar mais.....	1	2	3	4	5
8. Sou eu que marco maior parte dos golos	1	2	3	4	5
9. Sou o (a) melhor de todos (as)	1	2	3	4	5
10. Faço o melhor que posso dou o meu máximo	1	2	3	4	5
11. A equipa ganha	1	2	3	4	5

III

INDICA SIMPLES E HONESTAMENTE AQUILO QUE SENTES OU PENSAS, GERALMENTE, ACERCA DA TUA PARTICIPAÇÃO NO FUTEBOL. (1 - Discordo totalmente; 5 - Concordo totalmente).

1. Sou um atleta determinado e decidido	1	2	3	4	5
2. Vencer é importante	1	2	3	4	5
3. Sou uma pessoa competitiva	1	2	3	4	5
4. Tento dar o meu máximo para vencer	1	2	3	4	5
5. Eu gosto de competir com outras pessoas	1	2	3	4	5
6. Detesto perder	1	2	3	4	5
7. O meu objectivo é ser o melhor atleta possível	1	2	3	4	5
8. A única altura em que estou satisfeito é quando ganho.	1	2	3	4	5
9. Eu quero ser bem sucedido no desporto	1	2	3	4	5
10. Eu trabalho muito para ser bem sucedido no desporto	1	2	3	4	5
11. Fico perturbado quando perco	1	2	3	4	5
12. A melhor maneira de testar as minhas capacidades é competir contra outras pessoas	1	2	3	4	5
13. É quando venço que me divirto mais	1	2	3	4	5
14. Eu quero ser o melhor sempre que estiver em competição	1	2	3	4	5



OBRIGADO PELA TUA COLABORAÇÃO

Portimonense Sporting Clube

Juniões A – 2011/2012

Anexo - 6 Relatório clínico diário (departamento clínico)



Relatório Departamento Clínico

Juniores

Data: 01-09-11

Nome	Diagnóstico	Estado
Ricardo Manuel	Contusão a nível da coxa Ruptura muscular do reto anterior.	Alta clínica na próxima segunda-feira.
Simão Eduardo	Entorse feixe médio LLE Tibiotársica	Alta clínica.
João Duarte	Luxação acromio-clavicular	Continuou tratamento, iniciou treino de sprint sem queixas, no dia de amanhã irá integrar parte do treino.
Kenny	Tendinite semi-tendinoso	Referiu algum desconforto não impeditivo de treinar.

Anexo - 7 Plano semanal (informação a jogadores)



PORTIMONENSE SPORTING CLUBE

PLANO SEMANAL Equipa:

JUNIORES A

Microciclo

24

de

12.12.2011

até

18.12.2011

Dia	Treino / Jogo		Local / Piso		Observações	
	manhã	tarde	Local Onde?	Piso Tipo?	Utilização de autocarro	
2^a		18:45	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____	Bus: <input type="checkbox"/> Chegada: _____ Horas 18:30 Estádio 2 irmãos (transporte Mexilhoeira)	
3^a		18:45	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____		
4^a		18:45	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____		
5^a		18:45	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____		
6^a		Livre	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____		
SA		15:00	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____	JOGO CAMPEONATO 17ª JORNADA BENFICA (F)	
DO		Livre	<input type="checkbox"/> M. David Neto <input type="checkbox"/> Estádio 2 irmãos <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Relva <input type="checkbox"/> Sintético <input type="checkbox"/> _____		

Diversos

Responsáveis material

Jogador **JOÃO DUARTE**

Jogador **ZÉ MIGUEL**

Jogador

Jogador

Jogador

Portimonense Sporting Clube, Juniores A 2011/12

Anexo - 8 Horários dos escalões de formação (10 a 15 Outubro de 2013)



Departamento de Futebol de Formação

QUADRO DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS 2010/11

LOCAL	ESCALÃO	2ª FEIRA (10)	3ª FEIRA (11)	4ª FEIRA (12)	5ª FEIRA (13)	6ª FEIRA (14)	SÁBADO (15)	DOM. (16)
Major David Neto	PETIZES Sub-7 (05/06)		17,30h			17,30h		
	TRAQUINAS Sub-9 (03/04)	18,30h	18,30h	18,30h		18,30h		
	BENJAMINS Sub-11 (01/02)	19,30h	19,30h	19,30h		19,30h		
	INFANTIS Sub-13 (99/00)							
Major David Neto	BENJAMINS C Sub-10 (2003)	19,30h (1/2 campo)		19,30h (1/2 campo)				
	BENJAMINS B Sub-11 (2002)	19,00h (1/2 campo)		18,45h (1/2 campo)	18,45h			
	BENJAMINS A Sub-11 (2001)	19,30h (1/2 campo)		19,15h (1/2 campo)	19,15h			
	INFANTIS B Sub-13 (2000)	18,00h (1/2 campo)		18,00h (1/2 campo)	18,00h			
	INFANTIS A Sub-13 (1999)	17,30h		17,30h	17,30h			
Mexilhoeira	INICIADOS Sub-15 97/98	18,30h	19,30h	18,30h	19,30h		Treino	
	JUVENIS Sub-17 95/96		20,00h (Major DNeto) (1/6 campo)	20,00h (Major DNeto) (1/4 campo)	Lagoa (belavista) X 19,30h PSC		Treino	
2 Irmãos	JUNIORES Sub-19 93/94	19,00h	19,00h	19,00h	19,00h	19,00h (?)	Louletano X PSC	

Obs: Os Juvenis a partir das 20,30h (3ª 4ª 5ª e 6ª feira) têm o campo inteiro.
Futebol de 7 - Treino com a duração de 75' às 4ª e 6ª feira.

Portimonense Sporting Clube